XING YI QUAN XIE JING JIE

形意拳械精解

（下）

邱国勇　编著

XING YI QUAN XIE JING JIE

人民体育出版社

责任编辑／赵新华
封面设计／黄山



定价：27.00 元

形意拳械精解

（下）

邸国勇 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

形意拳械精解．下／邸国勇编著．-北京：人民体育出版社，2003

ISBN 7-5009-2505-0

Ⅰ．形…　Ⅱ．邸…　Ⅲ．①形意拳－基本知识②器械术（武术）－基本知识－中国　Ⅳ．G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 087311 号

*

人民体育出版社出版发行

北京市兴顺印刷厂印刷

新　华　书　店　经　销

*

850×1168　32 开本　15.5 印张　358 千字

2004 年 2 月第 1 版　2004 年 2 月第 1 次印刷

印数：1—5,100 册

*

ISBN 7－5009－2505－0／G·2404

定价：27.00 元

社址：北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话：67151482(发行部)　　邮编：100061

传真：67151483　　邮购：67143708

(购买本社图书，如遇有缺损页可与发行部联系)

前　言

为了适应当前武术蓬勃发展的需要，在人民体育出版社的大力支持和帮助下，我编著了这本《形意拳械精解》。本书分上、下两册，上册主要内容是五行拳、十二形和传统套路；下册主要是刀、枪、剑、棍和八字功。上册共有七章，第一章形意拳的起源。第二章桩功，介绍了五个桩法，以三体势为主，不但讲述了三体势的来源和内中含义，而且对各部的要领和具体要求作了较为详细的讲解。砸桩是一种长功快的桩法，混元桩注重养身和放松，降龙、伏虎桩外注重间架结构的正确和劲力的合顺，内练心、意、气、神。

第三章五行拳，重点放在每一个拳法的劲力问题，整劲是形意拳最显著的特点之一，对每一个拳法动作劲力的来源，各部如何协调配合，关键部位在哪里，以及怎样打出整劲等问题，进行了详细的分析和讲解；对五行拳的呼吸方法作了介绍，使动作与呼吸相配合。

第四章十二形，突出了每一形在练习中应带有的意念和意境。在形意拳各拳法的练习中，如果没有意念去指导，那只叫“形拳”。目前有重形轻意的现象，在练拳时，我们应该带着什么样的意念？用什么样的意念去指导练习？练习形意拳不能没有意，应该“形”“意”并重，在练拳的过程中，有什么样的意念，就有什么样的劲力，有什么样的意境，就

有什么样的功夫。

第五、六章是传统套路和对练，完全保留了民间传统的练法，只是在劲力和意念方面加入了自己的心得体会。第七章是自己学练的心得体会，只能起抛砖引玉的作用。

对我来说，书的编写过程就是一个学习总结和提高的过程，也是一个对形意拳加深认识理解和体悟的过程。虽然书稿即将面世，但我并没感到轻松。武术事业的发展，给我们提出的任务是相当艰巨的，特别是形意拳在理论科学化的问题上，还远远跟不上形势发展的需要。我真诚的希望武林同道和前辈及广大读者多提宝贵意见，多方面地批评指正，本身就是对我的关心和爱护，有利于自己的提高，有利于形意拳今后的发展。

在本书的编辑过程中，赵新华先生给予了大力的帮助，赵先生审稿之严格，编审之认真，使我深受感动。另外，我的弟子刘明亮、杨树栋为我拍摄了大量的照片，还有我的好友康戈武先生，前国家武术院院长徐才先生在百忙中为本书写序，在此一并表示深深的感谢。

作　者

目　录

第一章　形意拳八字功

八字功是形意拳体系中一个重要的组成部分。在民间传统形意拳中，八字功是功拳。功拳是指增加功力的拳术，是指在实用中能产生较大效力的拳术。拳谱中讲："形意拳皆以五行，十二形为体，其余为用。功拳者，形意致用之学也。学问之道，必须体用兼备，方为上乘，惟拳术亦然。"

八字功是以"展、截、裹、跨、挑、顶、云、领"这八个字命名的动作功法。每一个字各由几个动作组成，各字含有不同的练法、劲法和用法。每一字既可单独练习，也可八个字串起来练。练习八字功，以充实五行拳、十二形拳对身体各部位的劲法，练习身体在多种方位、多种角度的发劲方法。同时，也进一步丰富和完善了形意拳的手法和技法，可以提高实战应变的能力。

这套八字功是取自1919年保定军官学校编写的《武术研究社成绩录》，由于老谱文字过于简略，图又仅绘单势，从文图中很难了解动作的细节以及过程。本人对老谱进行多年的研习和演练，并向诸多前辈好友请教，在老谱的基础上，增添了动作过程和动作要点，用文字和图片详细说明，并配以歌诀加强记忆。这样使初学者能按图学练，并能加深理解。

形意拳八字功历来被拳家视若珍宝，不轻易外传，致使这套功法在社会上流传不广，有的只知其名，而不知其实。有的虽名同而实异，这是由于师承不同、各人对拳谱理解的不同而产生的。

第一节　展字功

一、概　述

拳谱云："展者，宽展之义，即拓展手足也。"说文解字中讲："展，转也。展转者，急伸急屈不适而求适之意态也。"展，有展开、放开、伸展、舒张之意。在八字功里，展字功是表现一种形象之意，姿势展开，拓展手足，侧身而进击。在有的拳谱里展字功取的是"斩"字。斩有砍断、截断的含义，说斩字功是劈拳。"展"和"斩"音同字不同，内中含义差距较大。所以在动作结构、技法内容以及实际用法方面都各不相同。

二、展字功内容

展字功动作内容包括：（一）起势（自左三体势起）；（二）右上步虎托；（三）右展势；（四）上步左劈拳；（五）左展势；（六）上步右劈拳。

三、展字功练法

（一）起势（自左三体势起）

1. 动作过程

①立正姿势站好，面对练拳方向 45°角或面正对练拳方向

均可（图 1-1）。

②两足不动，两手自体两侧以手心向上，徐徐向上抬起，两臂自然弯曲，两掌与肩平；目视右手（图 1-2）。

③两臂屈肘，使两掌在面前合拢，两掌指相对，掌心向下，同时下按至小腹前。同时，两腿弯曲向下蹲，两膝并拢；头向上顶，目视左前方（图 1-3）。

④两手在腹前抓握成拳翻转，拳心向上，左拳在小腹不动，右拳自小腹向上、经心窝向上、向前钻出。右拳小指上翻，高与鼻齐；目

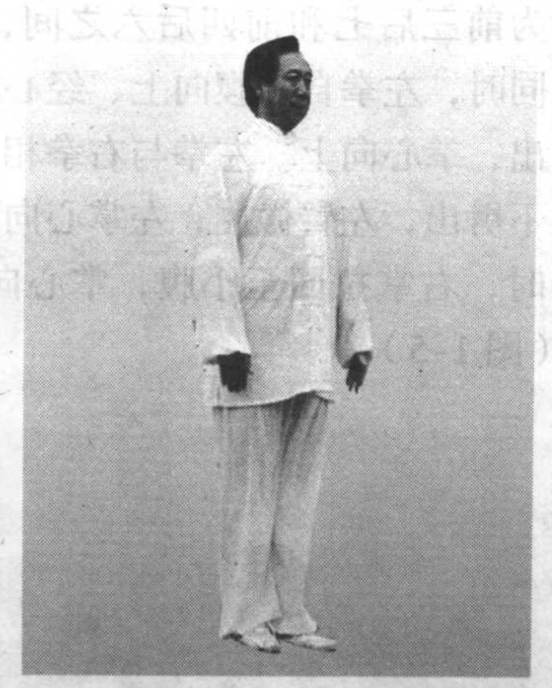


图 1-1



图 1-2

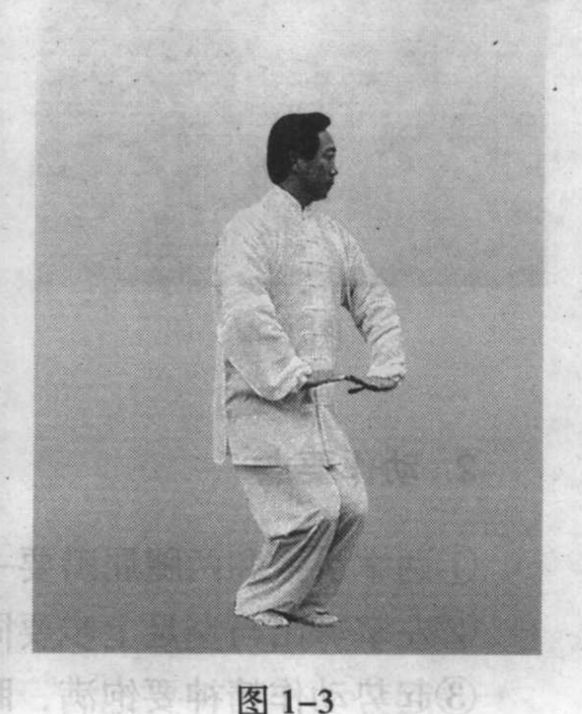
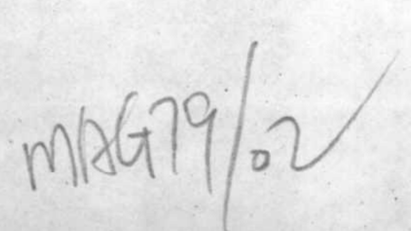
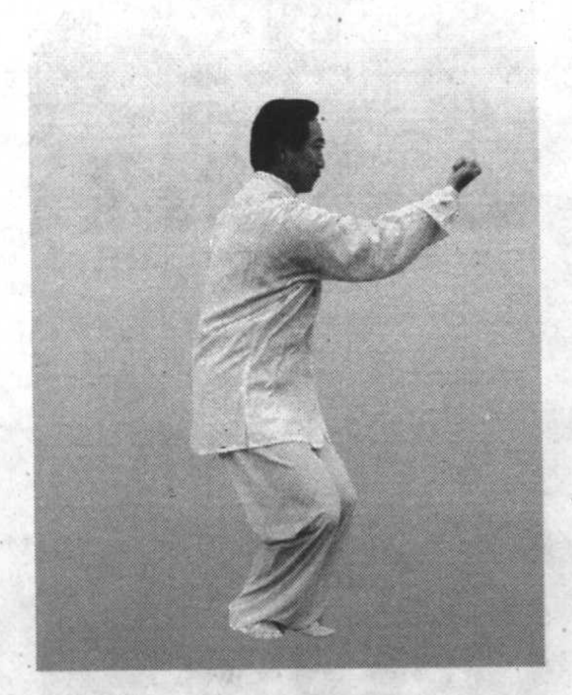


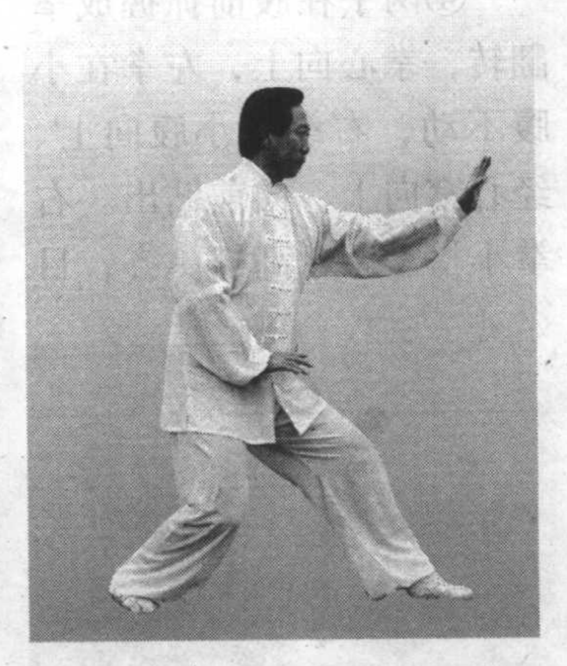
图 1-3



视右拳（图 1–4）。

⑤左足向前进一步，右足不动，两足距离约为自己的一小腿长，左腿微屈，右腿弯曲，大部分重量在右腿（重量分布约为前三后七和前四后六之间，以黄金分割点 0.618 为标准）；同时，左拳自小腹向上、经心窝向右臂肘部、顺右前臂向前钻出，拳心向上。左拳与右拳相交时，两拳变掌内旋，左掌向前下劈出，左臂微屈，左掌心向下，腕微塌，掌指高与肩齐。同时，右掌拉回至小腹，掌心向下；头向上顶，目视左手前方（图 1–5）。


图 1–4


图 1–5

2. 动作要点

①两掌下按和两腿屈蹲要一致。

②左掌劈出与左足上步要同时。

③起势动作精神要饱满，眼神要贯注。

（二）右上步虎托

1. 动作过程

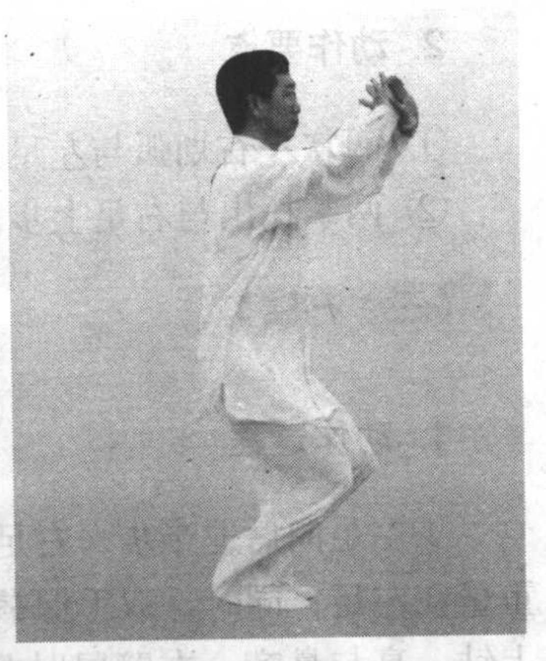


图 1-6①

①左足向前进半步，右足跟进至左足内侧不落地；两膝相靠，左腿屈膝成独立步站稳；同时，右手以掌心向下顺左臂下向前穿，至两腕相交时，两掌在身前各自向左、向右划弧绕圆，两掌心均斜向前，划弧绕圆收抱于两腰侧，两掌心向前，掌指向下，头向上顶，目视前方（图 1-6①②）。

②右足向前上一大步，左足跟进半步，成右前左后三体势步型；同时，双掌向前下托出，掌心向前，掌指向下，两掌相距约一拳，两肘部微屈，高与小腹齐，目视两掌前方（图 1-7）。

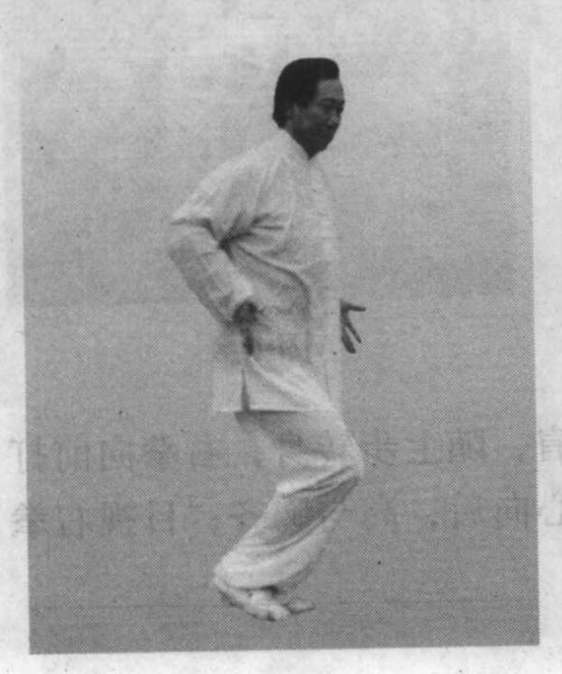


图 1-6②

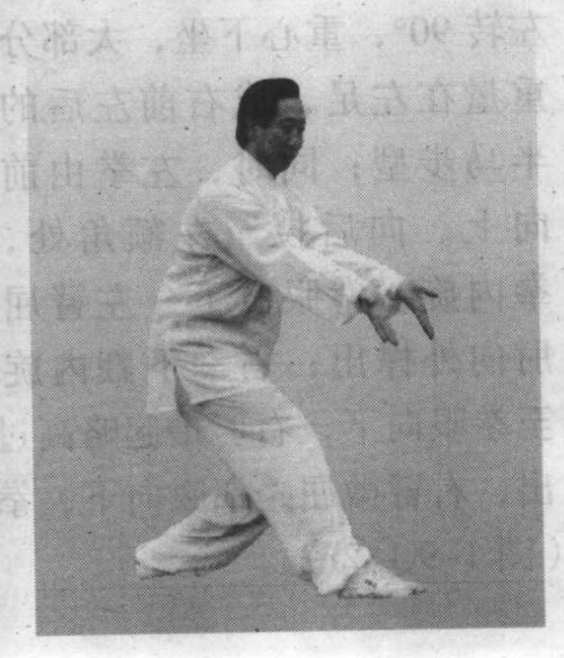


图 1-7

2. 动作要点

① 两掌左右划弧与左足进步要协调一致。

② 两掌托出与右足上步落地要整齐一致。

（三）右展势

1. 动作过程

①左足向后退半步，右足随之向后撤至左足前方，大部分重量在左足；同时，双手握拳，拳心向上，左拳顺右臂外侧向上钻，高与鼻齐，右臂屈肘左掩至身前，右拳高与鼻齐，两拳心向里，两肘合抱；目视拳前方（图 1–8）。

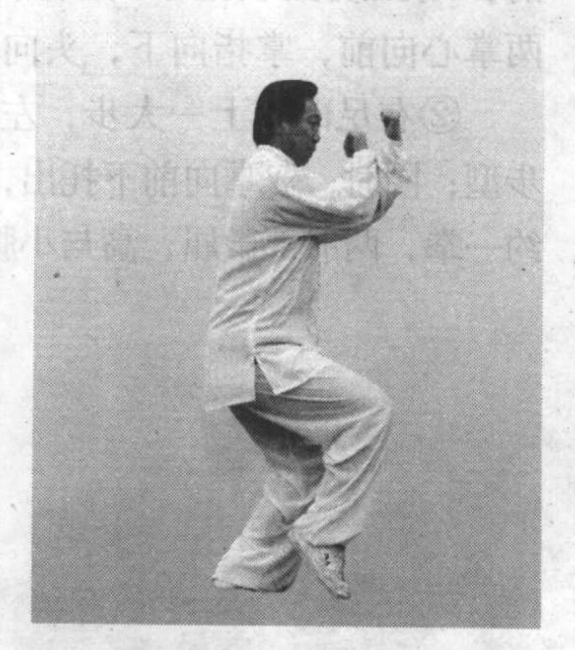


图 1–8

②右足向前进一大步，右脚尖微向内扣落地，左足跟进半步，左足横落，身向左转 90°，重心下坐，大部分重量在左足，成右前左后的半马步型；同时，左拳由前向上、向后拉至左额角处，拳内旋，拳眼向下，左臂屈肘向外撑出；右拳下翻内旋至拳眼向下，右肘抬起略高过肩，随上步转身，右拳向前打出，右臂微屈，拳眼向下，拳心向后，高与胸齐；目视右拳（图 1–9①②）。

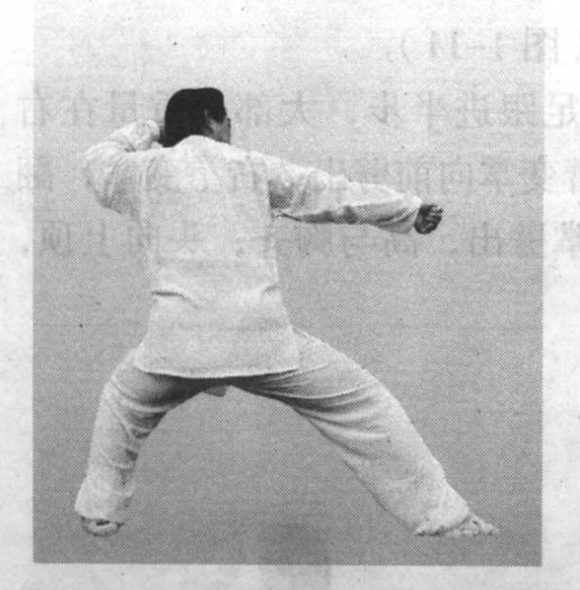


图 1-9①

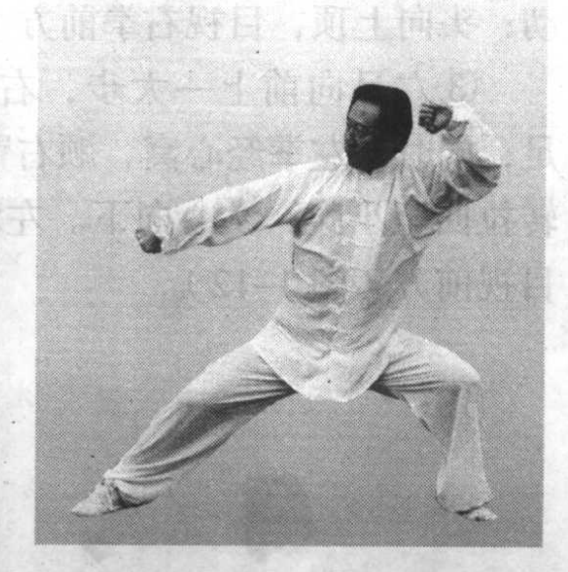


图 1-9②

2. 动作要点

①左足退步与左拳上钻、右拳左掩要上下同时动作。

②右足进步与右拳向前下栽打要同时，重心下坐，两腿成半马步型。

（四）上步左劈拳

1. 动作过程

①右足向后撤半步，重心后移，身微右转；同时，左拳自头左侧向下拉回至左腰侧，拳心向上，左肘贴肋；右拳外旋拉回至小腹，拳心向上；目视前方，头向上顶（图 1–10）。

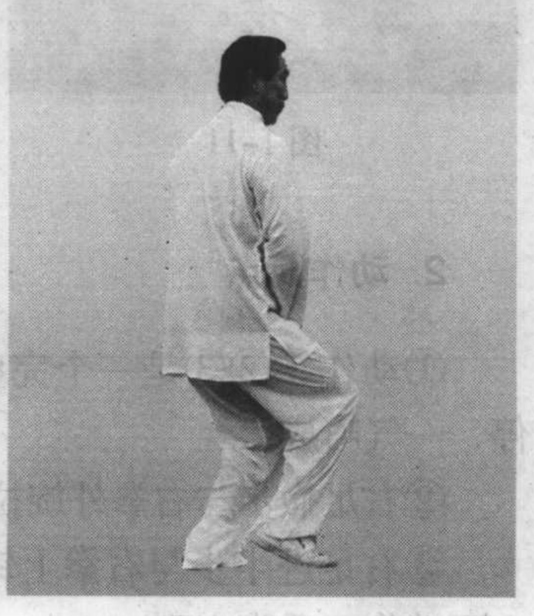


图 1–10

②右足向前进半步，左足跟进至右足内侧不落地；同时，右拳经心窝向前、向上钻出，小指上翻，高与鼻齐，左拳不动；头向上顶，目视右拳前方（图 1–11）。

③左足向前上一大步，右足跟进半步，大部分重量在右足；同时，左拳经心窝，顺右臂变掌向前劈出，右拳变掌，翻转拉回至小腹，掌心向下。左掌劈出，高与胸齐；头向上顶，目视前方（图 1–12）。

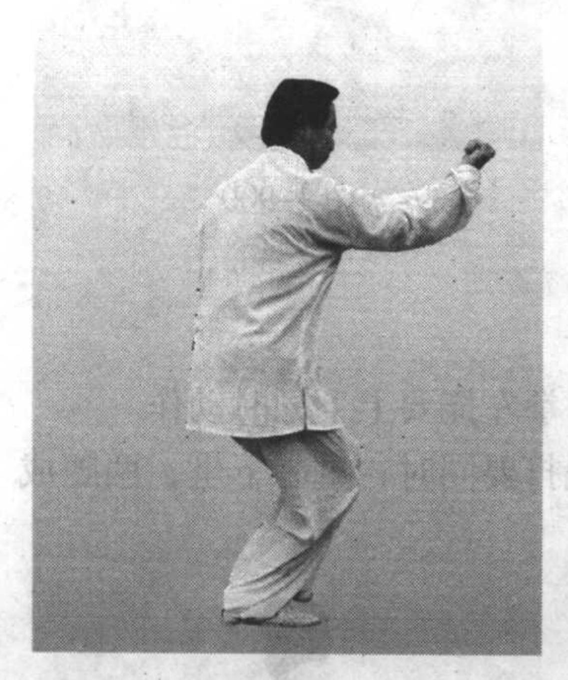


图 1–11

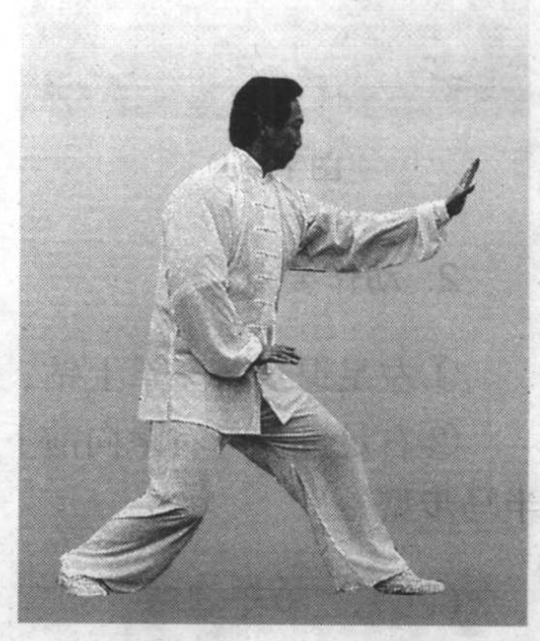


图 1–12

2. 动作要点

①动作①②③是一个完整的上步左劈掌，动作要连贯不停，一气呵成。

②右足撤步与右拳外旋拉回动作要一致。

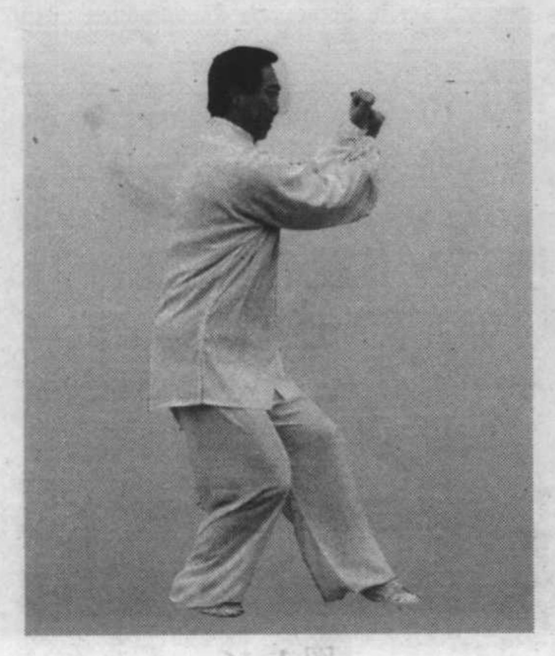
③右足进半步与右拳上钻要整齐；左足上步与左掌劈出，上下动作要手脚齐到。

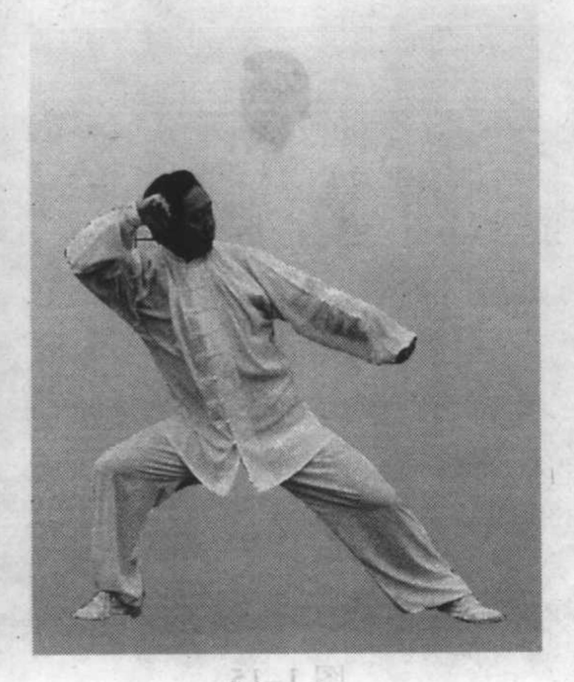
（五）左展势

1. 动作过程

①右足向后退半步，左足随之向后撤半步，重心后移，大部分重量在右足；同时，双手握拳，左拳外旋至拳心向上，左臂屈肘向右掩，至身中线。右拳拳心向上，顺左肘在左前臂外侧向前、向上钻出，高与鼻齐。左臂随之屈肘回收，两拳心向里，两肘合抱；目视前方（图 1–13）。

②左足向前进一大步，足尖微向内扣，右足跟进半步，右足横，身向右转 90°，重心下坐，两腿成半马步型；同时，右拳由前向上、向后内旋拉回，至头右侧方，拳眼向下，右肘弯曲向外撑出；左拳下翻内旋至拳眼向下，左肘上起略高过肩，随左足上步转身，左拳向前栽打，左臂微屈，拳眼向下，拳心向后，拳高与胸齐；目视左拳（图 1–14）。


图 1–13


图 1–14

2. 动作要点

与右展势相同。

（六）上步右劈拳

1. 动作过程

①身微左转，左足向后撤半步，重心后移；同时，右拳自头右侧内旋拉回下落至右腰侧，拳心向上，右肘贴肋；左拳外旋，向后拉回至腹前，拳心向上，目视前方（图 1–15）。

②左足向前进半步，右足跟进至左足内侧不落地，两膝靠拢；同时，左拳向前、向上钻出，小指上翻，拳高与鼻齐；头向上顶，目视前方（图 1–16）。

③右足向前上一大步，左足跟进半步；同时，右拳经心

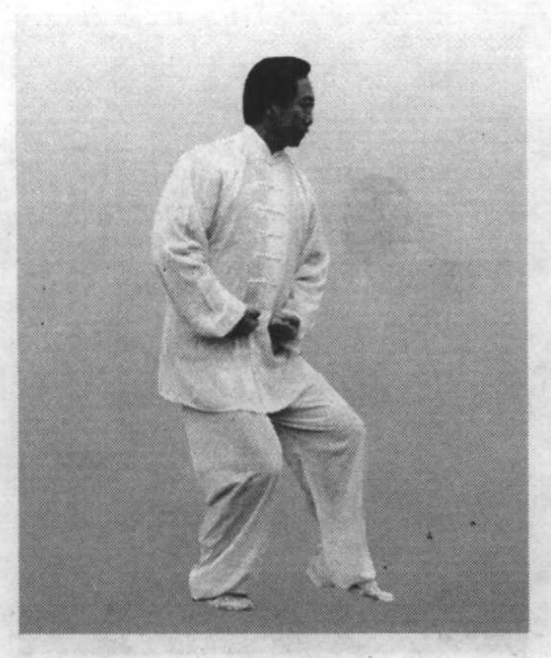


图 1–15

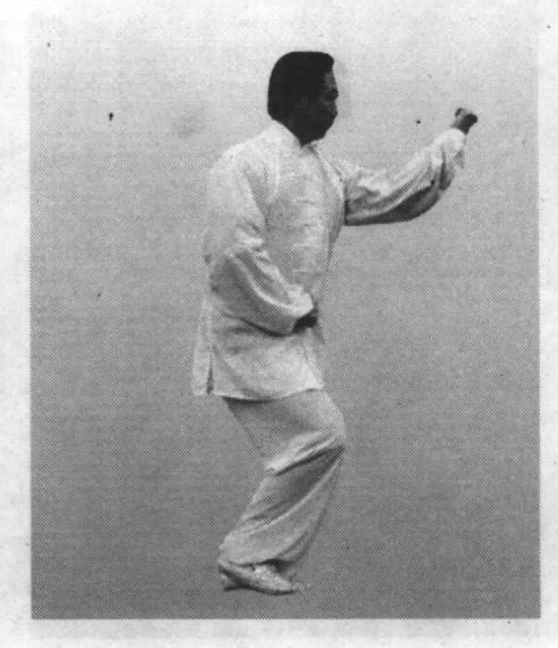
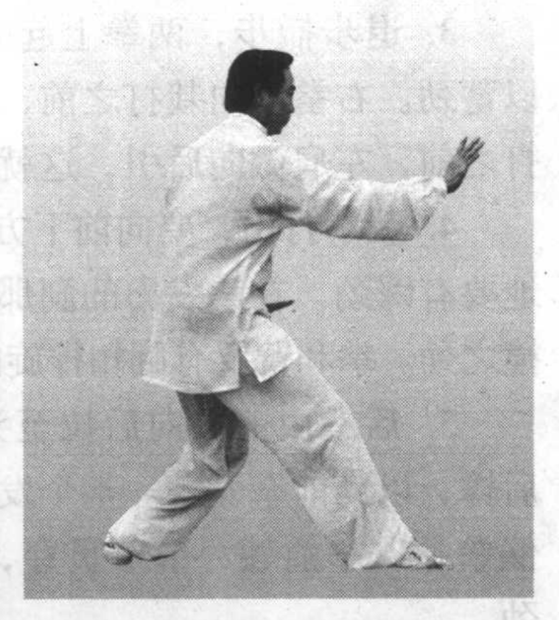


图 1–16

窝，顺左臂向前劈出变掌，左拳变掌，拉回至小腹，右手劈出，高与胸齐；头向上顶，目视右掌前方（图 1–17）。


图 1–17

2. 动作要点

同（四）上步左劈拳。

展字功左右练习，动作互换。

（七）展势转身

转身动作可以劈拳转身，也可以虎托动作转身，动作过程请参阅五行拳的劈拳转身或十二形的虎托转身动作。

（八）展势收势

练至出势位置，与出势同一方向时，打出左劈拳，按左劈拳收势。

四、展字功的劲力

1. 展字功是由左右展势和上步左右劈拳组成。从展势的动作结构来看，是侧身栽拳。发力特点是距离长而力量大，距离长是指拳端距头部有一臂加一肩的距离。力量大是指上步拧腰、侧身伸臂向前栽打。

2. 展势拳的打出与两足和身形要在同一个平面上。前臂内掩，后拳上钻，两肘相抱在胸前，两肘相抱要有撑劲，含胸

紧背以蓄劲。

3. 退步撤步，两拳上起时，身形要微向上起，微向后移以蓄劲。右拳横向栽打之前，右肩要先向后微引，左拳横向栽打之前，左肩微向后引，这就是“欲前先后”。

4. 栽拳打出，要向前下方发劲，高在胸、腹之间，前脚落地要有踩劲。在拳发力的刹那间，身形要有向拳打出方向的横撞之劲。拳和臂要有翻扣拧旋的钻劲，拧腰顺肩侧身而栽打。

5. 后拳由前方向后拉至头侧时，要拧转后拉，用肘部向后撑，以助前拳发劲。整个发劲要以腰带肩，以肩催肘，以肘催拳，以拳前领，节节贯穿，协调用劲，以发力呼气打出整劲。

6. 展势接上步劈拳的劲法，关键是撤步收拳，拳在外旋翻转拉回时，肩部要先回收外展，再向下松沉，而肘部向内合、向下沉坠，由肩带肘，由肘而带动拳的外旋拧转，撤步拉拳至小腹，再拧裹钻翻上步打劈拳。

7. 开始学习和练习时，不要忙于打整劲，应先掌握动作的路线，两手的动作过程和拳打出的位置、身型、步法要和顺。先使动作正确，再使动作熟练，在熟练的基础上，再去找整劲。在练习的过程中不断精确、不断完善。

五、展字功的技击含义及用法

1. 展字功的核心动作是左、右展势。从展势的动作结构来分析，是侧身栽打。从全部动作来看攻防兼备，顾打结合。后脚退步、前脚后撤、双肘合抱、掩肘上钻，其内中含义是避敌锋势，严密防护我胸部和头部。迅速进前脚，拧腰侧身向前栽打，意在敌胸、腹、软肋等部位。关键是前脚进步要插进敌

裆。

2. 展势既可防守反击，也可主动进攻，你打你的，我打我的，“不招不架，就是一下”。你发拳打我头部，我侧身打你头部。由于我有一臂加一肩的距离，同时发拳，你打不到我，而我能打到你。

3. 防守反击时，后脚退步。主动进攻时，后脚上步。我头部有向后躲闪之意，两肘有护胸，两拳有护头，后手有上钻、挑架、刁捋之意，前拳有进击栽打之技。

4. 当然，实际应用时，不能满足于一击，应牢记拳谱说：“犯了招架，就有十下。”连续进攻，直至取胜。展势接上步劈拳时，前栽之拳，既含有翻背摔砸的技法，又含有向前拧钻的用义，再上步劈拳向前打出。这只是针对动作作一个简单的分析而已，真正实际的用法，全凭自己的灵活运用。

六、展字功歌诀

展势侧身劲力雄，
一展一劈练其功。
掩肘上钻胸前抱，
拧腰栽打贯腹胸。

第二节　截 字 功

一、概　述

拳谱云：“截，裁也，以裁退敌手也。”截字有阻断、切

断的意思。说文解字中："截，断也。截之言绝也，谓以刀绝断之，不复相连也。割断，阻拦，阻挡之意。从戈犹从刀耳。"八字功中的截字功主要是取拦截敌手之意，练法中有单截、双截之分。截也是一种劲法，截劲是一种快速而短促的击发力。一般是在对方攻势已出而未至之时，用与对方劲路相垂直的刚劲进行拦击，拦截敌手而速进攻。单纯地说截是顾法，是防守技法，功深技精的老前辈单用截法也能重创敌人的手臂，使之丧失战斗力。

在截字功法中，截势之后紧跟滚手。滚手就是双手向前推撞而把对方放出去。在练习时，既可单练截势，也可截势紧跟滚手，所以学练时，要先学其常，后精其变。而用时则随机应变，随意变化。初学者应细心领悟其精髓而刻苦练习之。

二、截字功内容

截字功包括起势、上步虎托、左截势、进步滚手、右截势、上步滚手、收势。

三、截字功练法

（一）起势

以左三体势为出势，动作同前。

（二）上步虎托

动作同展字功中的上步虎托。

（三）左截势

1. 动作过程

接右上步虎托势。左足向后退半步，重心随之后移，右足随之后撤半步，大部分重量在左足；同时，左手握拳向上钻出，至身右前方时，变掌内旋做刁捋状，由右前方向左划弧刁捋，至左乳侧屈臂；同时，右手握拳抽回至右腰侧不停，屈肘上起，由右前方向前、向左掩肘横截，至身中线微偏左一些，右拳外旋小指向上。右拳高与鼻齐，右肘部夹角约100°；身微左转，拧腰坐身，沉肩坠肘，头向上顶。目视右拳前方（图 1-18）。

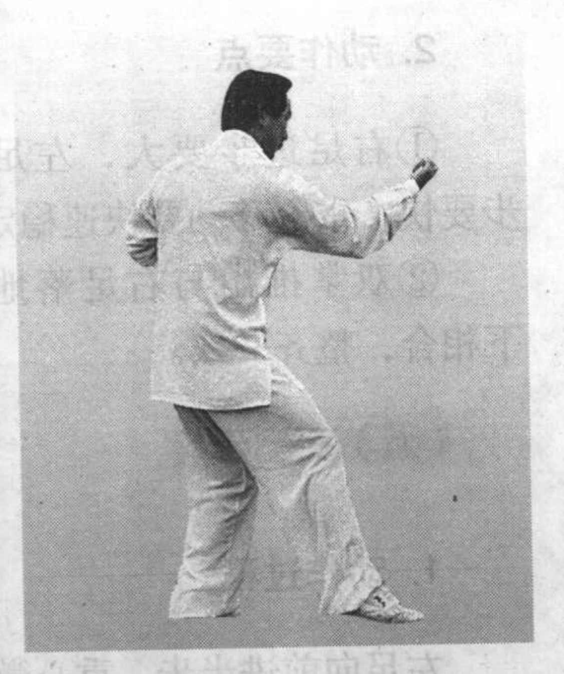


图 1-18

2. 动作要点

①左足退步与左手刁捋相合，右足撤步与右臂掩肘横截要整齐一致。截肘时，身形微缩。

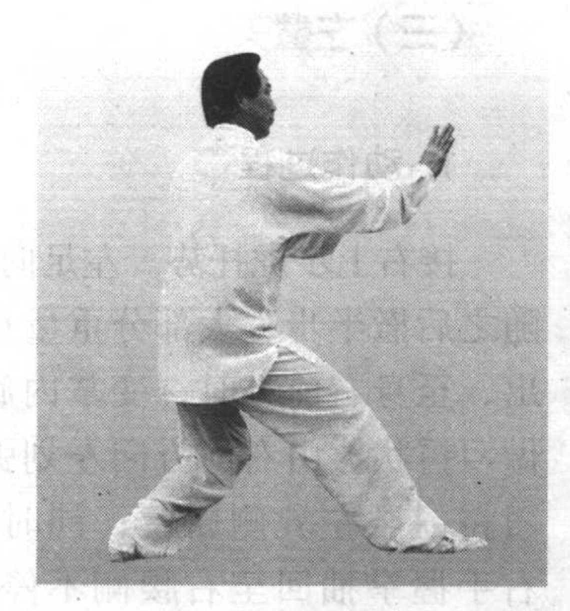
②右臂向左掩肘横截，以转腰合肩而发劲。

（四）进步滚手

1. 动作过程

右足向前进一大步，左足跟进半步，两足成右前左后三体

势步型；同时，右拳内旋变掌，沉肘向前伸臂推出，右臂微屈，掌高与胸齐；左手在右前臂处，掌心向前，两掌同时用力，右手在前，左手在后，两肘内合；含胸长腰，松肩沉肘，头向上顶，目视前方（图 1–19）。


图 1–19

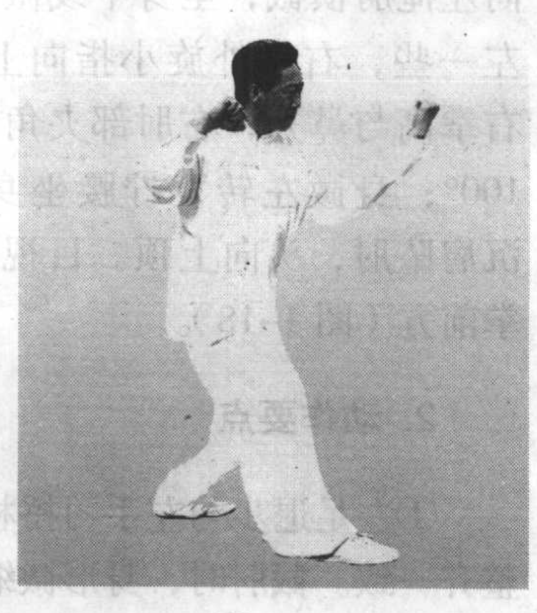
2. 动作要点

①右足进步要大，左足跟步要快。重心移动要快速稳定。

②双掌推出与右足落地上下相合，整齐一致。

（五）右截势

1. 动作过程


图 1–20

左足向前进半步，重心微前移，左足跟抬起，重心在两足之间；同时，右手握拳，向下拉回，再向前、向上钻出，至身前左前方时，内旋变掌，由左前方向前、向右划弧做刁捋状，拉至右乳侧屈臂，手心向下。同时，左手握拳，肘上起，由左前方向右掩肘横截，至身体中线偏右一些，左拳外旋，小指向上，高与鼻齐，左肘高与胸齐，左肘部夹角约 100°；身形微向右转，拧腰坐身沉肩坠肘。头微上顶，目视左拳前方(图 1–20）。

2. 动作要点

①此为拗步右截，两手动作要同时，发力用腰劲。

②截势时，要蓄腰含胸，前臂横截时，拳要握紧。

③滚手与截势两个动作要合二为一，动作要连贯、要快。

（六）上步滚手

1. 动作过程


图 1–21

左足向前上一大步，右足跟进半步，大部分重量在右足；同时，左拳内旋变掌，沉肘向前伸臂推出，左臂微屈，左掌高与胸齐。右手一起用力向前推出，右手在左手腕后，掌心向前，两掌同时用力，左手在前，右手在后，两肘内合；含胸长腰，松肩坠肘，头向上顶，目视前方，以呼气助发力（图 1–21）。

以下练习同前。左右互换，次数不限，视场地大小而定，视自己体力而定。

2. 动作要点

①右足进步要大、要远，与双手合力前推要上下相齐，协调一致，手到脚到。

②右足进半步与右截动作要一致。

③截势与滚手动作中间不停，连贯协调，一气呵成，应视

为是一个完整的动作。

（七）截字功转身（练至上步滚手动作时做转身，如左足、左手在前时）

1. 动作过程

①左足向右足尖前扣步，重心移向左足，向右转身约200°，面对来时方向。右足提起至左足内侧不落地；同时，两掌掌心向外，在身前交叉，向上、向左、向右各自划弧，收回至两腰侧，掌心向前，掌指向下；头向上顶，目视前方（图1–22）。

②右足向右斜前方上一步，左足跟进半步；同时，双掌自两腰侧向前、向下推出，掌高与小腹齐，两掌相距约一拳，两掌心向前，掌指向下，两臂微屈，两肘相合；身微下坐，目视前方，头向上顶（图1–23）。

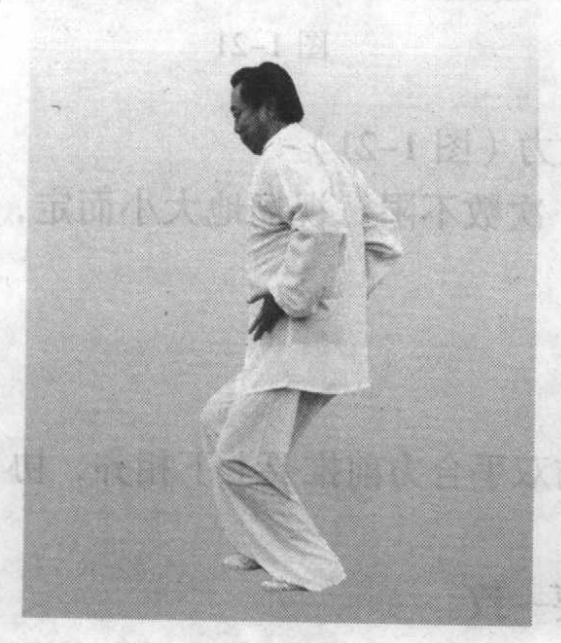


图1–22

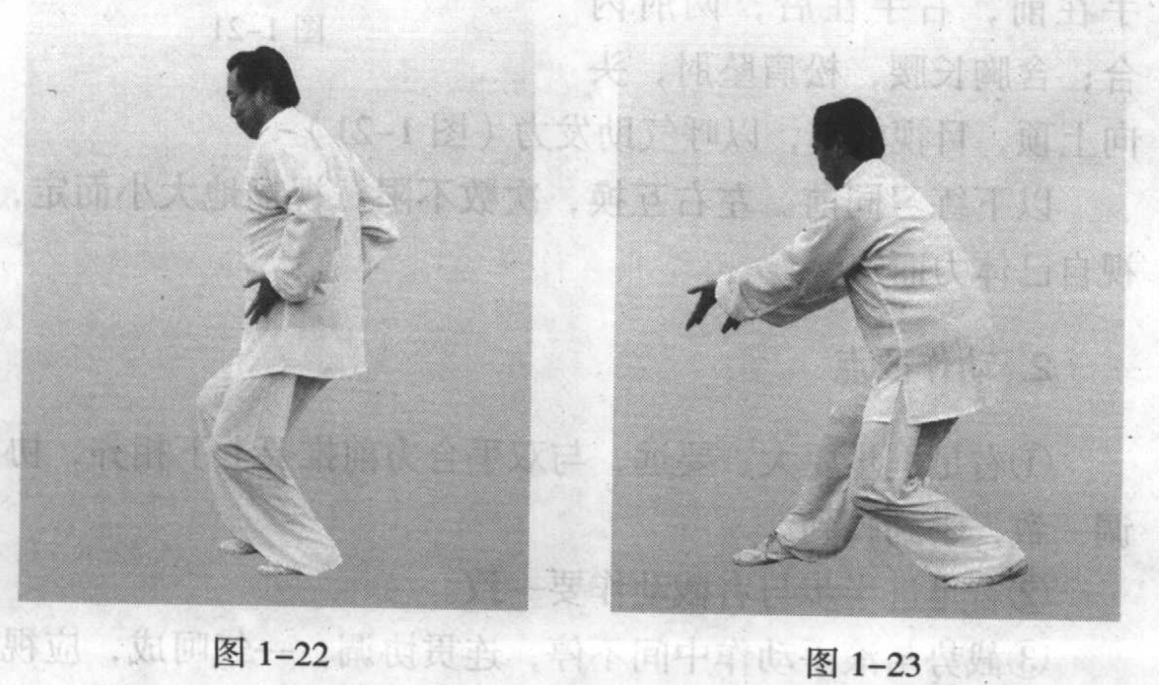


图1–23

2. 动作要点

转身动作是虎托，与虎托同。

以下动作再接退步左截、进步滚手，动作同前。回身势左右相同，只是左右动作互换而已。

（八）截字功收势

练至原起势位置时，打出左劈拳，然后再按左三体势收势动作进行。

四、截字功的劲力

1. 截字功的主要技法是刁手掩肘而截，进步滚压而推放。退步要灵，进步上步要快。截肘身形微转，一手刁捋，一手横截。掩肘横截是用前臂尺骨侧，拧腰顺肩，沉肘旋腕，拧挫而截。注意要发挥前后两肘的沉劲，要快速而短促，刚猛而沉坠之力发于瞬间。

2. 上步旋压滚手向前推放，上步要远，身形要冲，滚手是前手内旋扣捋裹压，而后手向前合力送放。前手动作要先含胸、沉肘、屈腰，用身劲裹压，两肘要向内合，两手同时向前发放。发力时，要长腰伸臂送肩，用步法向前催动，身体向前冲，向前拥撞。缩身而起，长身而落，上步要快，进手要疾，发力而呼气，头向上顶，意念向前远送。

3. 以上讲的是单臂截，还有一种练法是双截。双截与虎形中的虎截相似。截字功中还有上截、下截、左截、右截等。这些都是截法的变化而已，万变不离其宗。只不过不同的方向、不同的位置、不同的角度对截法的运用不同罢了。

五、截字功的技击含义及用法

1. 截势的用法主要是“截退敌手也”。是顾法，是防守技法。滚手是双手向前推撞，发放敌人。

2. 拳谚中有“直用截，横用别”之说。也就是对方用直拳向我打来时，可用截法。如对方用横抡的拳法向我打来时，可用别法。也就是卡住其根节，不让其发力。

3. 在运用截法时，一定要掌握时机和注意火候。是在对方拳已发出而未至之时，不能过早，也不能过晚。过早对方易变而抽回，使截法落空，过晚已被对方击中。要恰到好处，使对方的直拳进入我的防卫圈内而用截法。

4. 另外，用截法时要“远截中节近截梢”。中节是对方的肘部，梢是指对方的手腕和前臂。截是防守，是手段，进攻才是目的。截之后，紧跟滚手、上步进身，前手一截就向前推撞，双手同时用力，用爆发力以伤敌，发长劲致敌跌出丈外。

5. 运用时，可视当时情形灵活变化，技从心生，法从手出。真正能达到临敌的实用，必须经过刻苦的练习和反复的实践。

六、截字功歌诀

截法意在敌肘手，
单双进退随意走。
远找中节近截梢，
打人全凭后手有。

第三节　裹字功

一、概　述

拳谱云："裹，围裹也。裹敌手，使其失效用也。身旋力柔，有以柔克刚之妙。"说文解字对裹字的解释为："裹，缠也，绕也。束缚缠绕而裹之。其字从衣，犹从巾也。引申之，凡所有的包物者，亦谓之裹。"从字面分析，裹有包和缠的含义。但有的拳谱和拳师把八字功里的"裹"字写成"果"。虽然音同，但在意义上差别很大。在古汉语中确实存在"裹""果"不分的现象。"果"字有果实、果断、坚决、果然之义，与武术技法中相去甚远。所以，从武术的动作和技法来分析，还是"裹"字正确。它所代表和讲述的是一种动作的技法。

二、裹字功内容

裹字功是由左右双裹和上步双撞掌所组成，主要突出了"裹"的技法。它有单裹、双裹、进步裹、退步裹。裹是一种从外向里裹缠圈绕的手法，正好补十二形中的鼍形动作之不足。鼍形是从里向外拨。这样互为补充，以丰富完善形意拳的技法。

三、裹字功练法

（一）左三体势

同前（见图 1–1），略。

（二）上步虎托

同前（见图 1–2），略。

（三）左右双裹手（接上势，右足在前，左足在后）

1. 动作过程

①身形微向前移，左足向后退一步，重心后移至左足，右足随之后撤至左足内侧不落地，两膝相靠，左腿独立，膝微屈站稳；同时，左手自腹前向左、向前、向上伸出，掌心向右，掌指向上，自前向右平行划弧至右肩前；右手在右腰侧；身形微向左移。目视前方（图 1–24）。

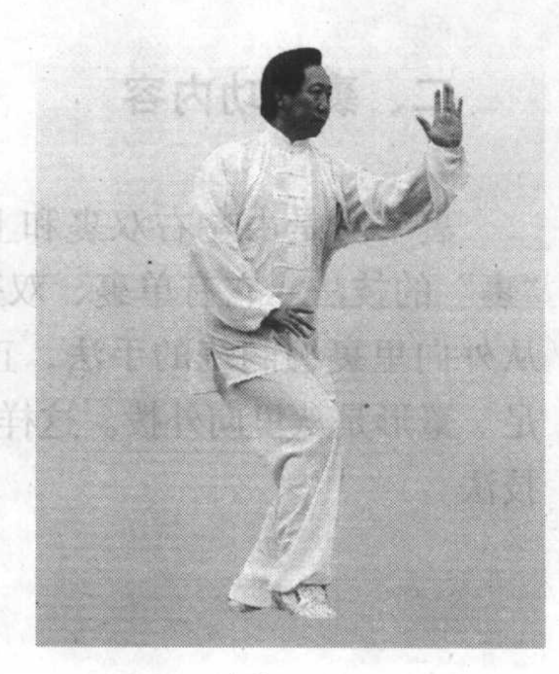


图 1–24

②右足向斜前方上一步，左足跟进至右足内侧不落地，重心移向右足，两膝相靠，右腿独立，膝微屈站稳；同时，右掌向右、向前、向上伸出，掌心向左，

掌指向上，自前向左平行划弧至左肩前；此时两前臂交叉抱于胸前，左手在内，右手在外，距胸约 20 厘米，两掌心均向内；沉肩坠肘，含胸拔背，目视前方（图 1–25）。

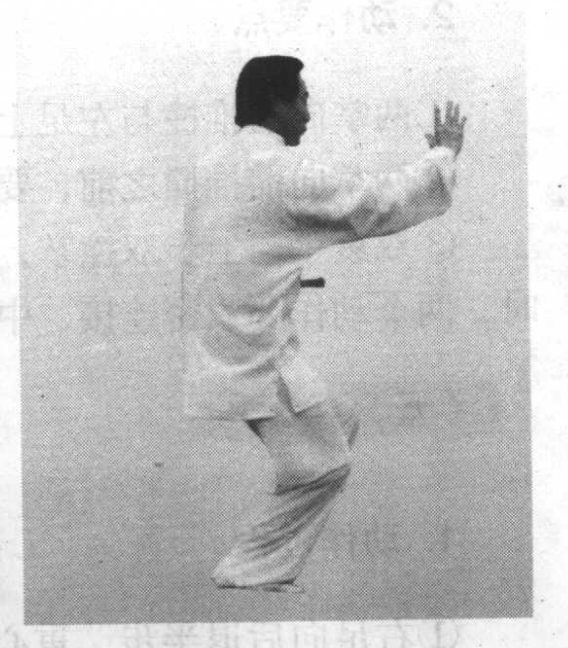


图 1–25

2. 动作要点

①左足退步与左手向右裹，上下动作要同时。

②右足上步与右手向左裹，手脚动作要协调一致。

③左右裹手注意两手要侧身而摆，动作要柔顺，要连贯不停。

（四）上步双撞掌

1. 动作过程

左足向正前方上一大步，右足跟进半步，大部分重量在右足；同时，双掌在胸前内移翻转至掌心向外，拇指向下，随左足向前上步，由后向前伸臂推出，两臂微屈撑圆，两掌指相对，掌心向外，掌高与肩齐；肩向前送，头向上顶，目视前方（图 1–26）。

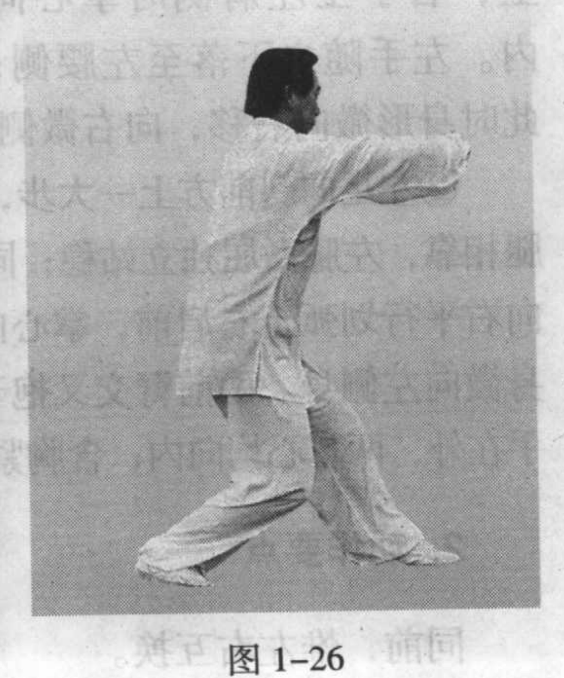


图 1–26

2. 动作要点

①两掌向前推撞与左足上步落地要整齐一致。

②两掌向前推撞之前，要内旋翻转，撞出要双臂撑圆。

③双裹手与上步双撞掌，两个动作合起来为裹字功。练习时，两个动作要紧密连接，中间不停，一气呵成。

（五）双裹手

1. 动作过程

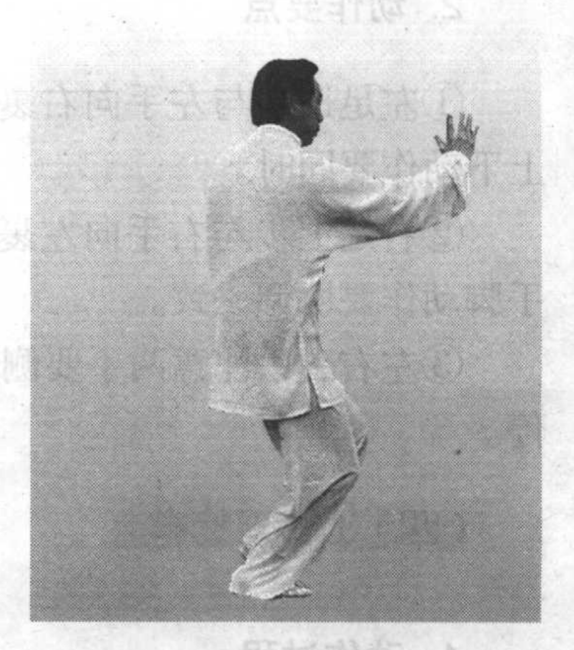


图 1–27

①右足向后退半步，重心移向右足，左足后撤至右足内侧不落地，两膝相靠，右腿独立微屈站稳；同时，右手先向下落，再向前、向左平行划弧至左肩前，掌心向左，掌指向上，右手至左肩侧时掌心向内。左手随之下落至左腰侧；此时身形微向右移，向右微侧身，目视前方（图 1–27）。

②左足向斜前方上一大步，右足跟进至左足内侧不落地，两腿相靠，左膝微屈独立站稳；同时，左掌向前、向上伸出，自前向右平行划弧至右肩前，掌心向右，掌指向上。重心移向左足，身微向左侧身。两前臂交叉抱于胸前约 20 厘米，右手在内，左手在外，两掌心均向内；含胸紧背，目视前方（图 1–28①②）。

2. 动作要点

同前，惟左右互换。



图 1-28①

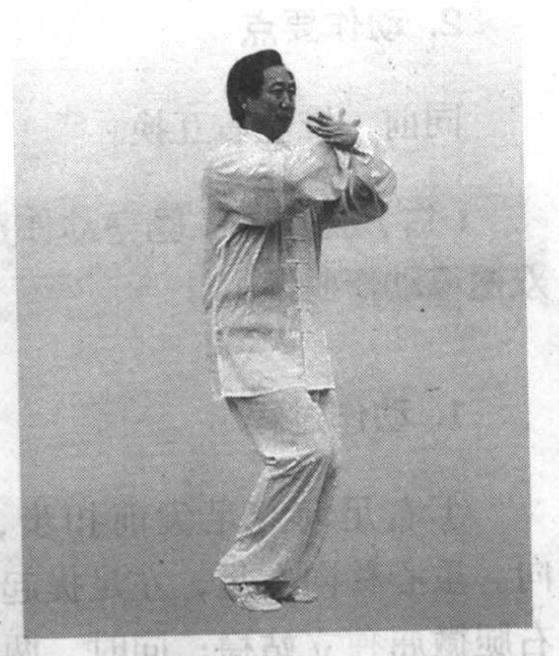


图 1-28②

（六）上步双撞掌

1. 动作过程

右足向前方上一大步，左足跟进半步，大部分重量在左足；同时，双掌在胸前内旋翻转至掌心向外，拇指向下，随左足向前上步，双掌用力向前伸臂推出，两臂微屈撑圆，两掌指相对，掌心向前，高与肩齐；肩向前送，头向上顶，目视两掌前方（图 1-29）。

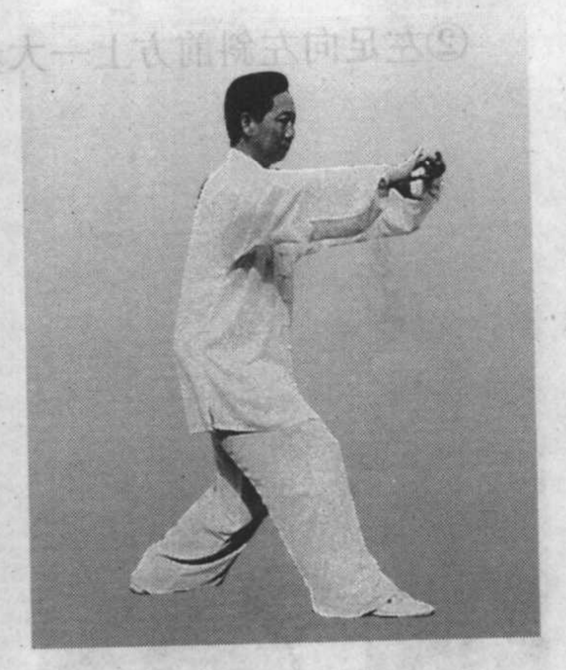


图 1-29

以下练习，左右重复相同，次数自定。

2. 动作要点

同前，惟左右互换。

（七）回身势（回身动作是以虎托转身，如练至右足在前双撞掌动作时）

1. 动作过程

①右足向左足尖前扣步，向左转身 180°，面对来时方向。重心移向右足，左足提起至右足内侧不落地，两膝相靠，右腿微屈独立站稳；同时，两前臂在身前交叉，两掌心向外，左臂在内，右臂在外，两掌在身前向上、向左右划一圆弧收于两腰侧，掌心向前，掌指向下；头向上顶，目视前方（图 1-30①②）。

②左足向左斜前方上一大步，右足跟进半步，大部分重量

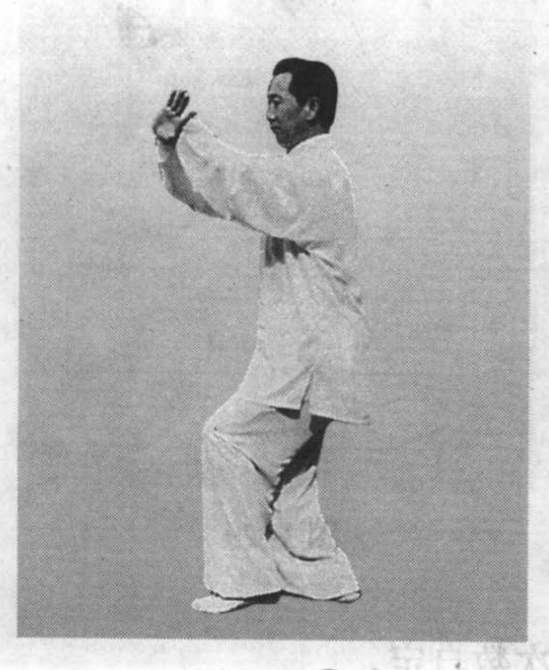


图 1-30①



图 1-30②

在右足；同时，双掌向前下托出，掌心向前，掌指向下，两掌相距一拳，高与腹齐；目视前方（图 1–31）。

回身动作左右相同，惟左右互换。

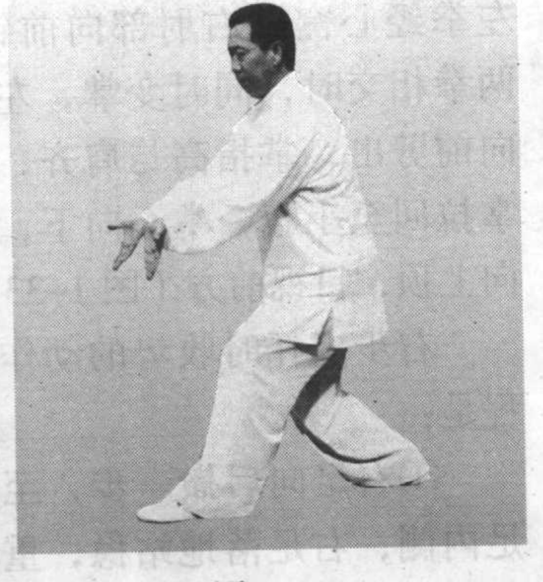


图 1–31

2. 动作要点

①扣步转身与双掌划弧动作要上下协调一致。扣步幅度要大，转身要快。

②上步落地与双掌托出要整齐一致，手脚齐到。

（八）收势

演练至原出势位置后即行收势。

1. 动作过程

左步虎托时收势的动作过程是：

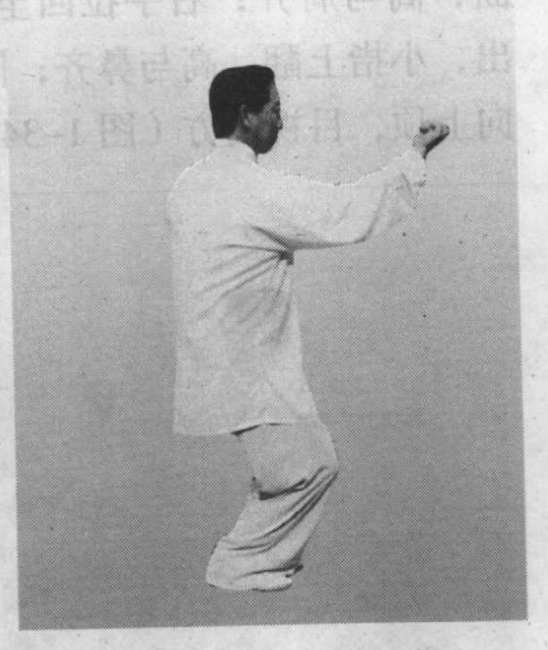


图 1–32

①左足撤回至右足内侧；右手握拳拉回至腹，左手在身前翻转向下盖压，掌心向下，左前臂弯曲，高与肩齐。右拳经心窝向前、向上钻出，小指上翻，高与鼻齐；同时，左掌盖压，拉回至小腹抓握成拳；头向上顶，目视前方（图 1–32）。

②左足向前上一步，右足不动，成左三体势步型；同时，左拳经心窝顺右肘部向前钻，两拳相交时，同时变掌，左掌向前劈出，掌指高与肩齐，右掌拉回至小腹，掌心向下，头向上顶，目视前方（图 1-33）。

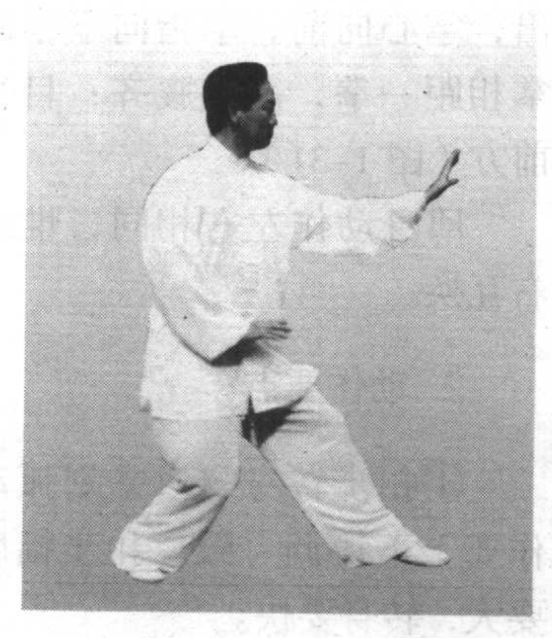


图 1-33

右步虎托时收势的动作过程是：

①右足向后撤一步，至左足内侧，右足落地站稳，重心后移至右足。同时，左足微离地，两膝并拢；左手在身前翻转盖压，掌心向下，左前臂弯曲，高与肩齐；右手拉回至腹成拳，再经心窝向前、向上钻出，小指上翻，高与鼻齐；同时，左手盖压拉回至腹成拳；头向上顶，目视前方（图 1-34①②）。

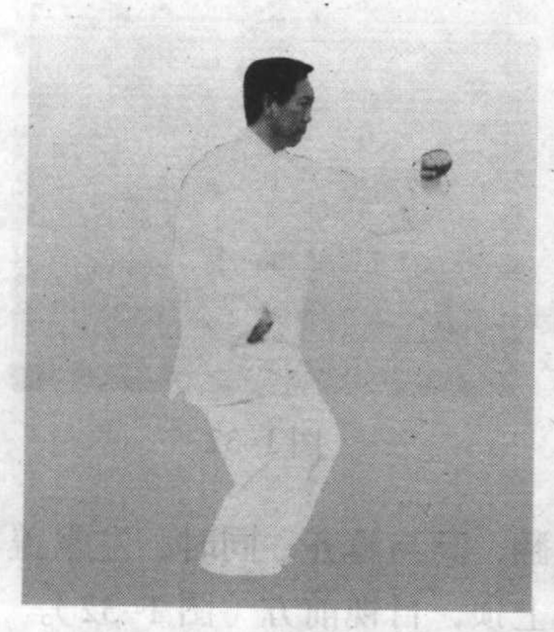


图 1-34①

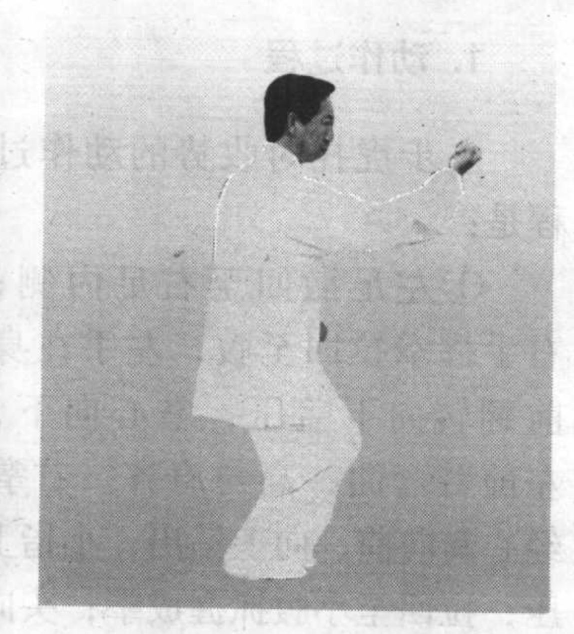
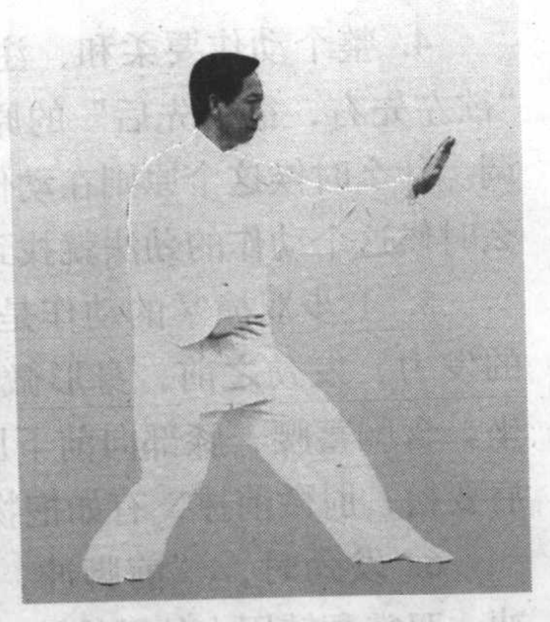


图 1-34②

②左足向前上一步，右足不动，两腿成三体势步型；同时，两手如同劈拳，左手劈出，右手拉回至腹；头向上顶，目视前方（图 1–35）。

以下收势动作，按三体势的收势进行，动作同前。


图 1–35

2. 动作要点

①左足撤步或右足撤步与右拳上钻和左手盖压，三者动作要整齐一致。注意身体重心后移至右足。

②左足进步与左手劈出要上下整齐，注意进步不要过大，右足不跟步，精神要饱满。

四、裹字功的劲力

1. 双裹手的动作实际上就是两手由外向里划弧裹带。动作时，手要先向前去，由前向异侧、向后划弧。裹手不但有向内拨的劲，而且还有向后带的劲，同时还暗含着由外向里的横拨劲。

2. 演练时，注意身法的柔化，身形随步法的前进、后退而移动。左右前进时，身形向左右的移动。注意要用头部向前领，左手向右裹时，头部微向左移，右手向左裹时，头部微向右移，头向左右前领暗含闪意。两手、两臂动作要协调拧转，一左一右，一前一后，一上一下，同时配合身法协调进行，手向前去，身微向后。手向左去，身微向右。手向后带，身微向前。这样，手法和身法的配合，既符合运动力学，也能体现出动作的内劲。

3. 向内裹手时，要用腰肩带肘，以肘带手，两手要拧转，注意含胸紧背。两臂在胸前交叉相抱时，两肘内掩，内含掤劲，腰部微向下坐、微向后凸，以便蓄劲，为下面动作的发劲提前做好准备。

4. 整个动作要柔和，注意身法，两手要协调动作。遵循“欲左先右，欲前先后”的原则，去找动作的劲法、动作的协调。什么时候这个原则在动作中表现得充分，运用得合理，什么时候这个动作的劲法就找到了。

5. 上步双撞掌的动作是上一动作的延续，也是上一动作的发力。发劲之前，身形微向下缩，膝部微屈，臀部微向下坐，含胸蓄腰，膝部向前下压，以利蹬劲。两掌在胸前交叉，肩要松，肘微前撑，有如抱物状。

6. 发劲时，“前脚冲，后脚蹬”，以步法催动身体向前冲，双掌翻转用力伸臂推撞，两肩膀向里合肘，以肘催掌，发力呼气，以头顶、长腰、送肩、伸臂将双掌推出。犹如把一重物推出丈外之势，周身完整如一。

7. 裹字功练习时，裹手以柔化为主，撞掌以刚健为强。

五、裹字功的技击含义及用法

1. 从动作来看，裹手是防守技法，是从外向里掩裹，意在找对方的外肘部。配合步法先退后闪，以避开其锋，顺劲由前向另一侧裹带，能抓则抓，抓不住则排开。

2. 如对方右拳向我头部直拳打来，我速用左手前伸，顺其劲向右裹掩，而我头部微向左闪，步法可退可闪。如对方左直拳向我打来，我速用右手顺其劲向左掩裹，头部微向右闪，步法可向右闪。裹势之后要迅速上步进攻，防守是手段，进攻是目的。

3. 双撞掌是攻击对方胸部，运用时要步催、身拥、掌发。意念要透过敌背后一尺，要打出爆发力，这样才能收到重创的效果。双撞掌最理想的运用时机是我双手从外向里裹住敌双手，敌两手交叉而被我锁住时，上步双掌向敌胸前撞打，把敌发出去。但实际上最理想的势态是最不容易出现、最不容易抓住的。在真正对敌时，并不像所讲的这样，要打破招势，灵活运用；要靠自己平时的刻苦练功，经常切磋实践，总结经验。只要功夫上身，处处是招，手手制敌，关键还在功夫。

六、裹字功歌诀

裹手掩肘技法严，
顺势进退头微闪。
以柔克刚身法妙，
上步撞掌意推山。

第四节　跨 字 功

一、概　述

拳谱云：“跨如跨马之势，言其形也。实则托胯之势。”对于“跨”字，说文解字解释为：“跨，渡也，越也，凡超越皆谓之跨。”从跨的字义上讲，跨有迈过之义；还有一脚提起，向前跃进之势。有的拳谱中把此字写为“胯”或“挎”。虽然音同，字不同，但内含的意义和用法也就大不相同了。“胯”

字是指大腿以上至腰部以下部位为“胯”。“挎”字是指肩挂着、臂勾着、腰里别着的某些动作为“挎”。由此而看，这三个字所指的部位不同，所描述的动作也不同。在跨字功动作中，身形有跨马之形的马步，又有后脚向前跨跃一步的态势，还有用掌打击对方腰、胯部位的技法。所以，“跨”字指的是形态。而“胯”字可以理解为打击胯部和胯打。

由于以前武术的传授，大部都是口传身授，再加上地域方言的不同，每个拳师对字理解的角度不同，由此而产生的技法动作也就各异了，这也不足为怪，应顺其自然，各自发展，有利于丰富形意拳的技法。通过对各种版本老拳谱的参照比较，和自己多年来练习的心得体会认为，跨字功中的“跨”字，应以足字旁为好，比较符合前辈创拳之意。

二、跨字功内容

是由退步合肩、上步跨势、震脚钻拳、顺步崩拳所组成。跨势练习时，既可上步跨势，也可退步跨势。关键要细心体会跨势技法的整劲。

三、跨字功练法

（一）起势

左三体势。

（二）上步虎托

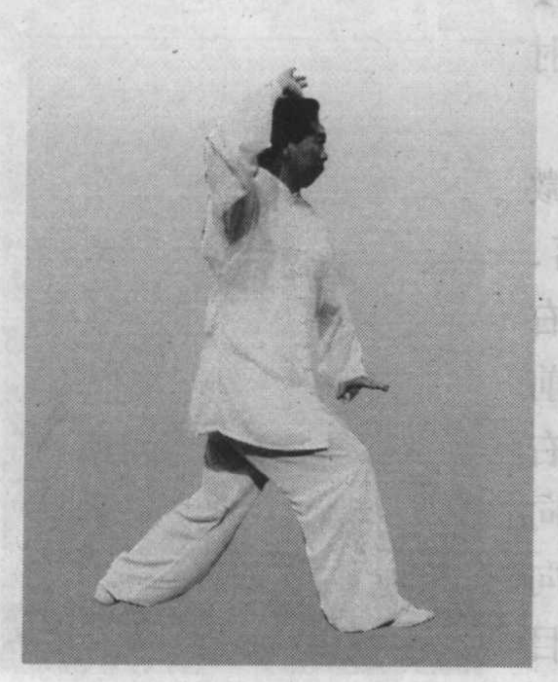
动作同前。

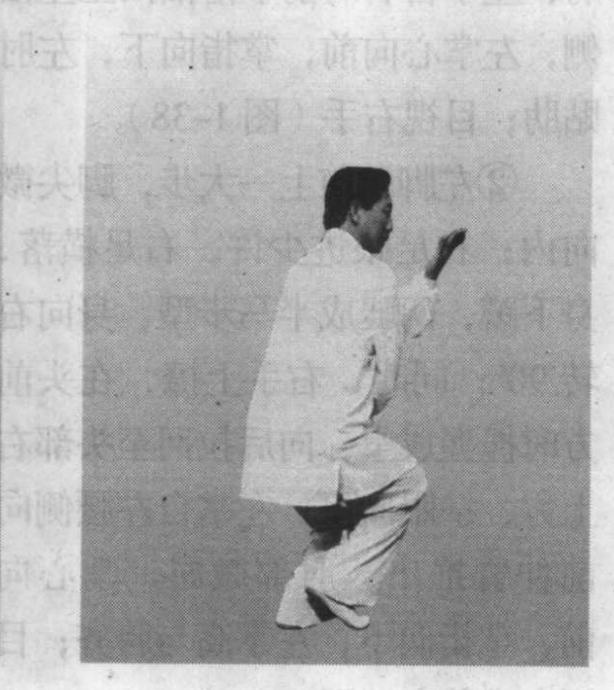
（三）左退步合肩（丁步下插掌）

1. 动作过程

①（接上步虎托，右足在前，左足在后）左足向后退一步，右足不动，重心在两足之间；同时，左掌内旋，以掌心向前，自腹前向上、向前屈臂划弧，再向下、向后拉至左胯侧，掌心向下；右掌内旋，右臂屈肘向上抬起，掌心向上至头右上方；身微起，目视左掌（图 1–36）。

②重心后移至左足，右足后撤至左足内侧，脚掌点地，两膝相靠，左腿独立，屈膝下蹲站稳；身形微向下坐；同时，左手自左胯外旋向上、向右肩前掩肘，停于右肩前，掌指向上；右手外旋屈肘，掌指向下，经左肋下插，掌心向后，插至左胯侧；身形向左转，以右肩对前方，目视前方（图 1–37）。


图 1–36


图 1–37

2. 动作要点

①后足退，前足撤，两手与足的动作要协调一致，注意右肩要向左内合，前手下插要和身向下缩、左腿屈蹲动作一致。

②退步、撤步动作要快，重心移动要迅速，蹲身定势动作要稳，整个动作中间不停。

（四）上步左跨势

1. 动作过程

①右脚向正前方上一步，脚尖外掰落地；同时，右手内旋虎口向下，掌心向前，自左胯侧向前、向上弧形撩起，至前上方，略高于肩；左手自右肩前下落抽回至左腰侧，左掌心向前，掌指向下，左肘贴肋；目视右手（图 1–38）。

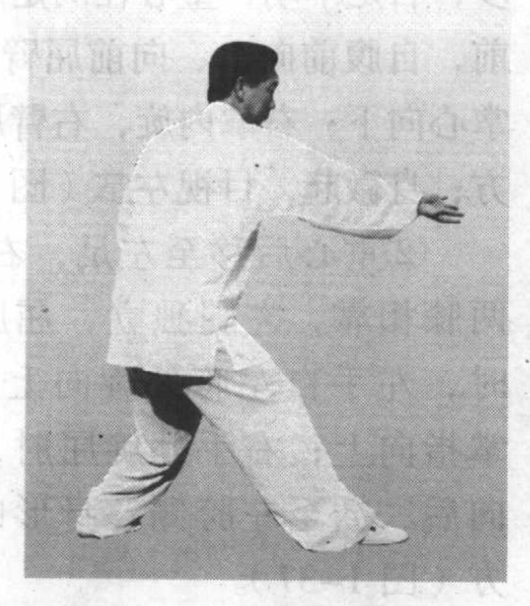


图 1–38

②左脚向前上一大步，脚尖微向内；右足跟进少许，右足横落，身下蹲，两腿成半马步型，身向右转 90°；同时，右手上撩，在头前方时抓握成拳，向后拉回至头部右上方，拳眼向下；左掌自左腰侧向前伸臂推出，肘部微屈，掌心向前，掌指向下，左掌高与胯齐；目视左掌前方（图 1–39）。

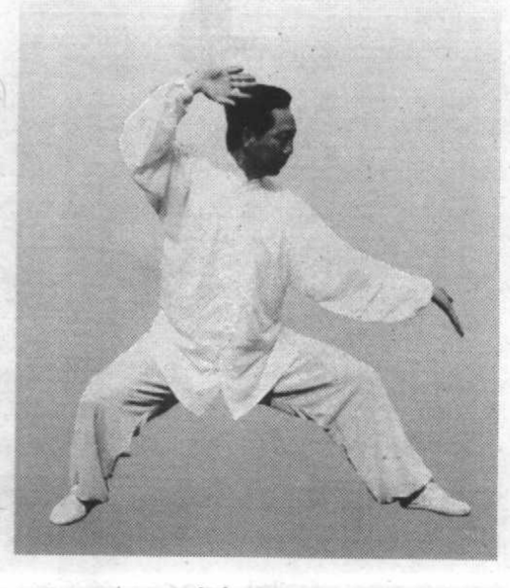


图 1–39

2. 动作要点

①上步跨势的前脚进半步与手的上撩要同时；后脚上步要远，跟步要疾，与左掌向前推出，右手向后拉回动作要上下一致，整齐如一。

②注意身形的拧转，左掌推出要和身体的拧转同时。左掌推出要在身体的横平面内，身形要向下蹲成半马步型。

（五）震脚右钻拳

1. 动作过程

①左足向前进半步，重心前移至左足；左掌内旋翻转扣压，掌心向下，高与肩平;同时，右拳自头上方下落，拉回至右腰侧，拳心向上；目视左掌（图 1–40）。

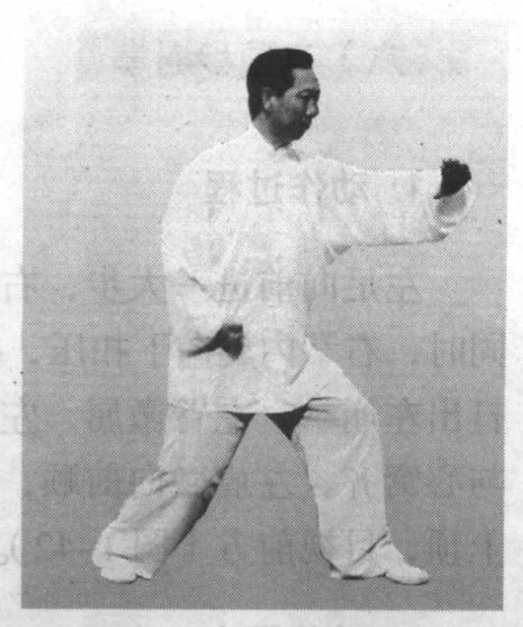


图 1–40

②右足跟进至左足内侧落地，震脚落地有声。同时，左足提起至右足内侧不落地；右拳自右腰侧向前、向上钻出，高与鼻齐，小指上翻；左掌向下盖压，拉回至腹成拳，拳心向下；头微上顶，目视右拳前方（图 1–41）。

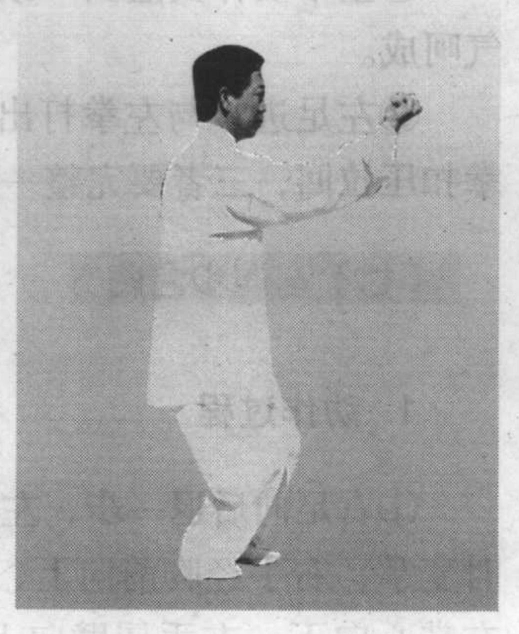


图 1–41

2. 动作要点

①右足上步落地震脚与右拳上钻要整齐合一。注意右足是搓地震脚，而不是跺地震脚。

②右拳上钻、左掌拉回与右足震脚要整齐一致。

（六）左顺步崩拳

1. 动作过程

左足向前进一大步，右足跟进半步，大部分重量在右足；同时，右拳内旋向下扣压，拉回至腹前，拳心向内；左拳向前打出左崩拳，左臂微屈，左拳高与心窝齐，左肩微向前顺，头向上顶，目视前方（图 1–42）。

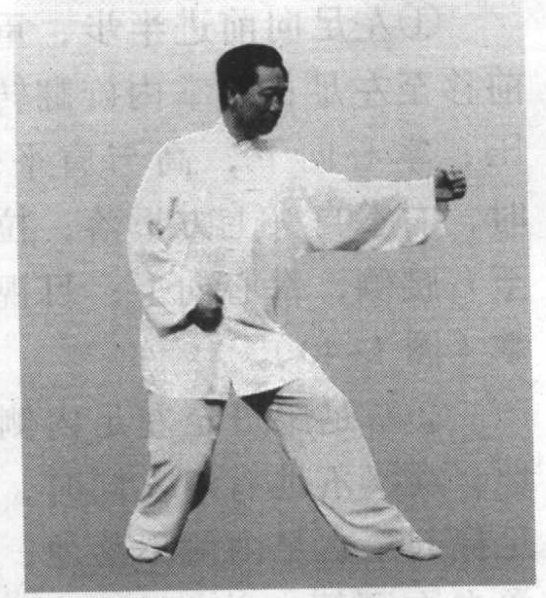


图 1–42

2. 动作要点

①整个动作要连贯一致，一气呵成。

②左足进步与左拳打出、右拳扣压拉回，三者要完整一致。

（七）右退步合肩

1. 动作过程

①右足向后退一步，左足不动，重心在两足之间；两拳同时变掌，右手经胸前向上、向前，再向下划弧拉回至右胯侧，右掌心向下；左手屈臂向上抬起至头左上方，左掌心向斜上

方，掌指向后；身形微向上起，目随右掌，右掌至右胯时，目视前方（图 1–43）。

②重心后移至右足，左足随之后撤至右足侧，脚掌点地，两腿相靠，右腿屈膝下蹲，身形微坐；同时，右手自右胯向上、向左肩前掩肘上穿，右手外旋，手心向上至左肩前，掌指向上；左手外旋屈肘，掌指向下，经右肋下插，掌心向后，插至右胯侧；身形右转，以左肩对正前方，目视前方（图 1–44）。

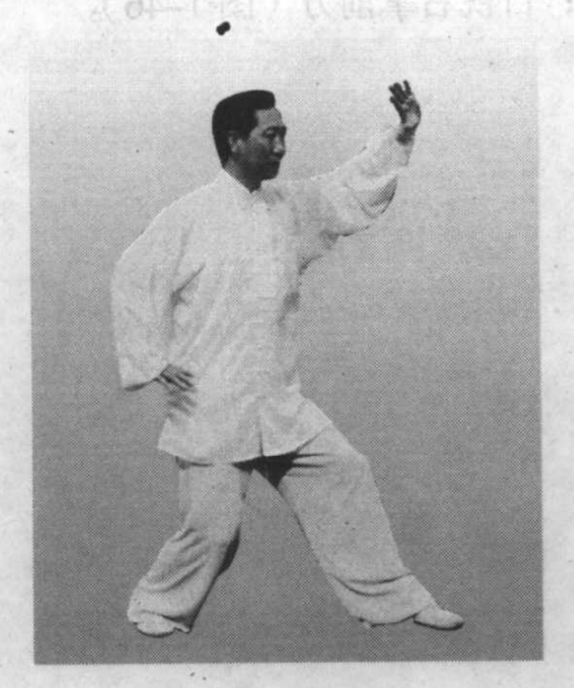


图 1–43

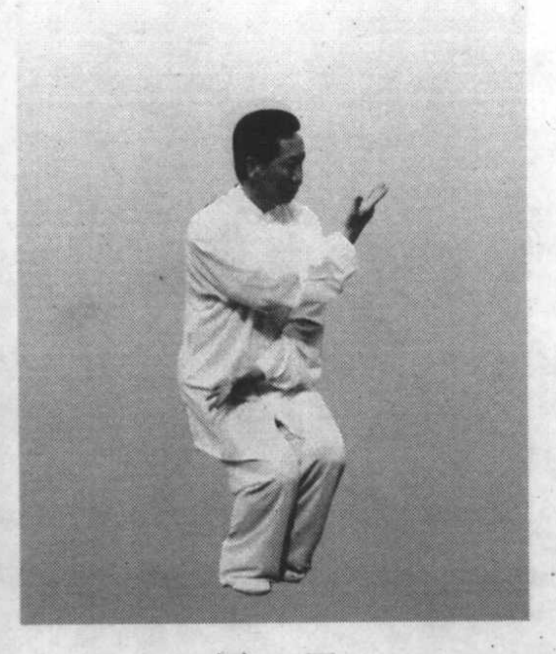


图 1–44

2. 动作要点

同（三），惟左右互换。

（八）上步右跨势

1. 动作过程

①左足向正前方进半步，脚尖外掰落地；同时，左手内

旋，虎口向下，掌心向前，自右胯侧向前、向上弧形撩起至前上方，略高于肩；右手自左肩前下落抽回至右腰侧，右掌心向前，掌指向下，右肘贴肋；目视左手（图1–45）。

②右足向前上一大步，脚尖微向内扣，左足跟进半步，左足横落，身下蹲，身向左转90°，两腿成半马步型；同时，左手上撩不停，在头前方时抓握成拳，向后拉回至头部左上方，拳眼向下；右掌自右腰侧，随右足上步向前推出，右肘微屈，掌心向前，掌指向下，右掌高与右胯齐；目视右掌前方（图1–46）。

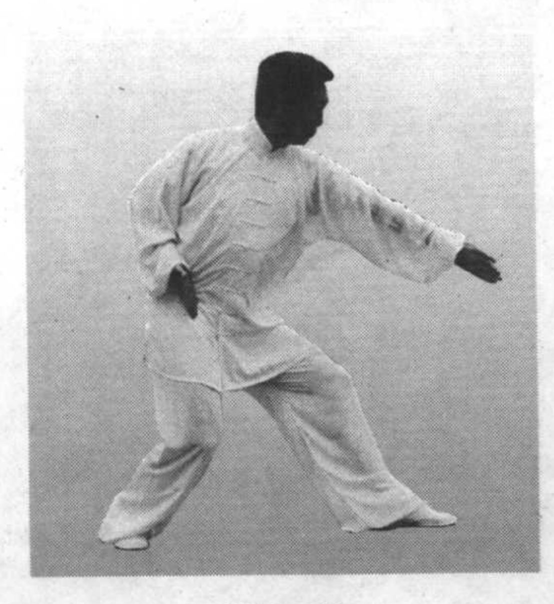


图1–45

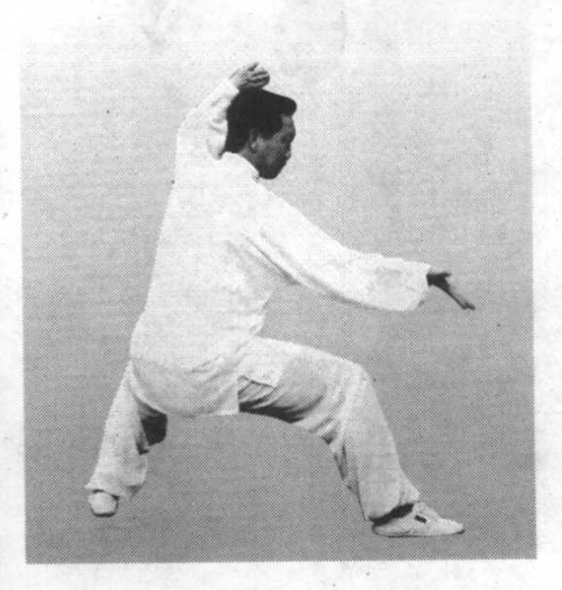


图1–46

2. 动作要点

同（四），惟左右互换。

（九）震脚左钻拳

1. 动作过程

①左足向前进小半步，重心前移，右足不动；同时，右掌

内旋翻转扣压，掌心向下；左拳自头上下落拉回至左腰侧，拳心向上。目视右掌（图 1–47）。

②左足跟进至右足内侧落地，震地有声，右足提起至左足内侧不落地；同时，左拳自左腰侧向前、向上钻出，小指上翻，高与鼻齐；右掌向下盖压，拉回至腹成拳，拳心向下；头微上顶，目视左拳前方（图 1–48）。

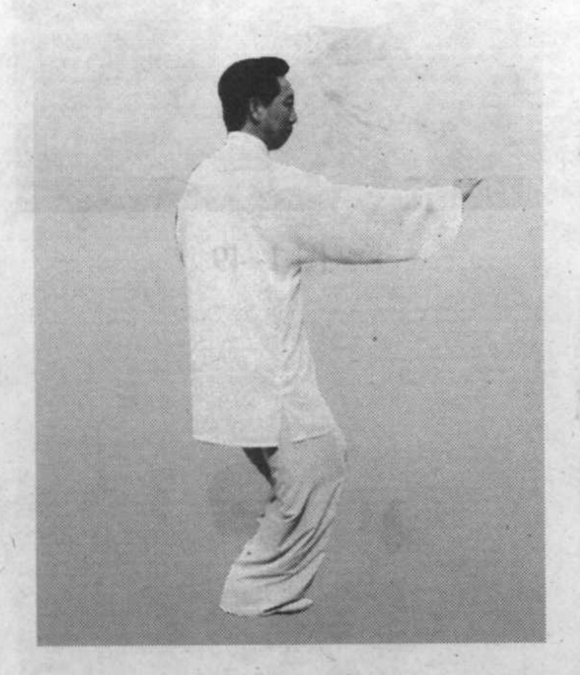


图 1–47

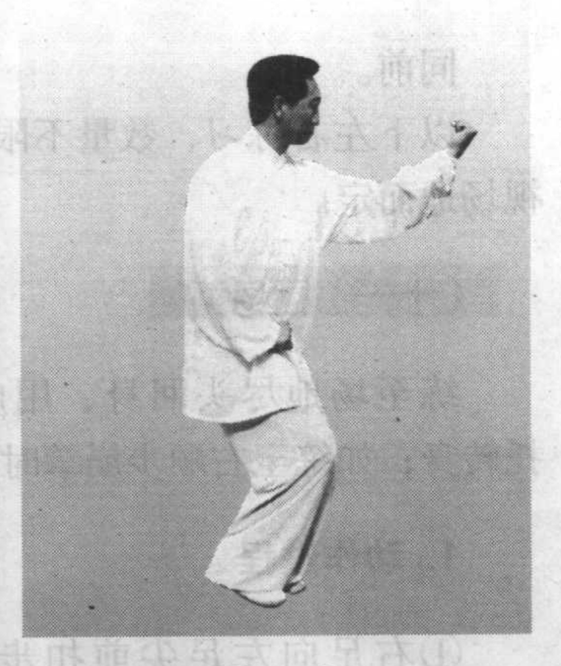


图 1–48

2. 动作要点

同前。

（十）右顺步崩拳

1. 动作过程

右足向前进一大步，左足跟进半步，大部分重量在左足；

同时，左拳内旋向下扣压，拉回至腹前，拳心向内；右拳向前打出右崩拳，右臂微屈，拳向前顶，高与心窝齐；右肩微向前顺，头向上顶，目视右拳前方（图 1–49）。

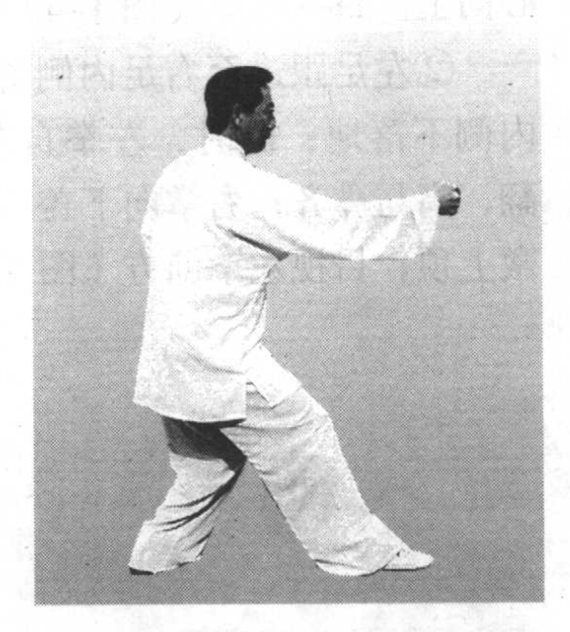


图 1–49

2. 动作要点

同前。

以下左右练习，数量不限，视场地而定。

（十一）回身势

练至场地尽头回身，用虎托转身；如练至右顺步崩拳时：

1. 动作过程

①右足向左足尖前扣步，重心移向右足，左足提起至右足内侧，向左转身 180°，面对来时方向；同时，右拳下落收回至腹前，双拳变掌在身前交叉，由下向上各自向左右划弧，掌心向前，两掌再向下划弧收于两腰侧，掌心向前，掌指向下；头微上顶，目视前方（图 1–50①②）。

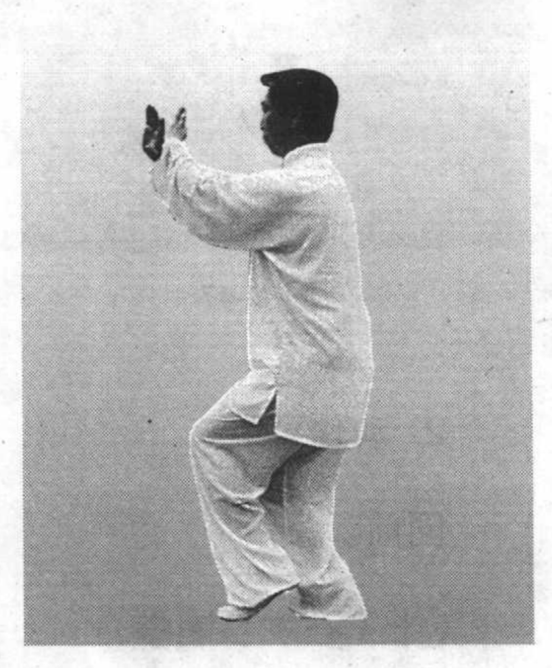


图 1–50①

②左足向左斜前方上一步，右足跟进半步；同时，双掌向

前下托出，双掌心向前，相距一拳，高与腹齐；头微上顶，目视双掌前方（图 1-51）。

回身动作，左右相同，惟左右互换。

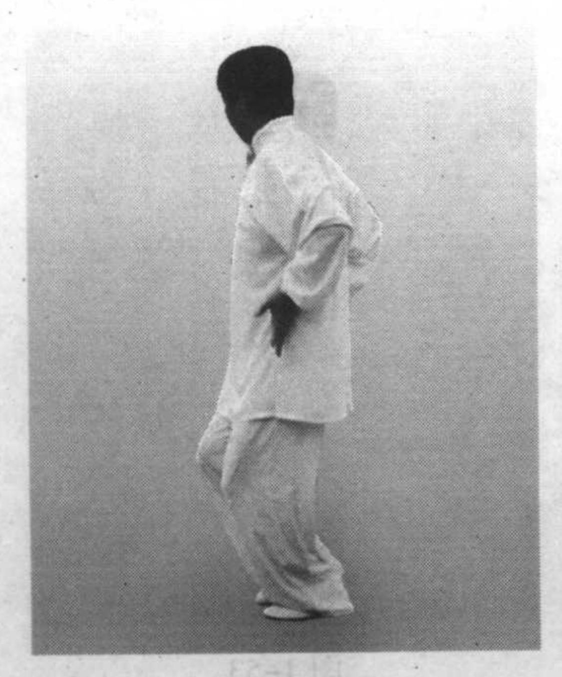


图 1-50②

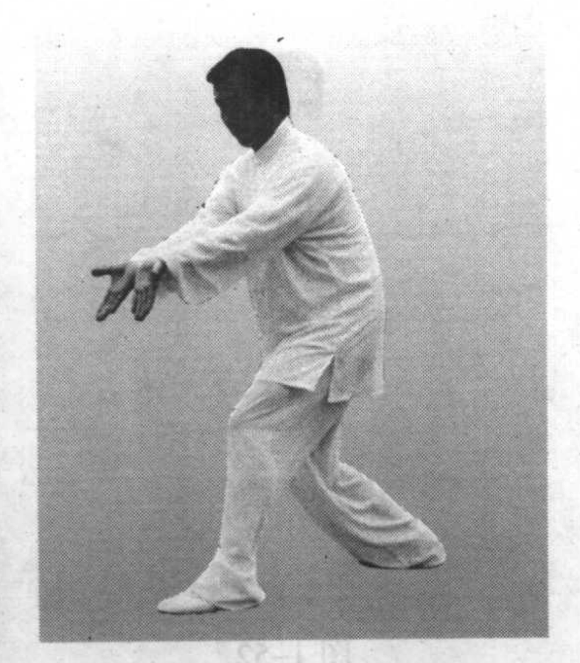


图 1-51

2. 动作要点

①扣步幅度要大，转身要快，重心要稳。

②双掌托出与左足落地要整齐一致。

（十二）跨字功收势

练至原出势位置方向相同时，即行收势。

1. 如是左顺步崩拳时，动作如下

①左足向后撤一步至右足内侧；同时，左拳屈肘向下翻扣拉回至腹，右拳向前、向上钻出，高与鼻齐，小指上翻；目视

右拳（图 1–52）。

②左足向前进一步，右足不动，两腿成三体势步型；左手向前劈出，右手拉回至腹，与劈拳相同（图 1–53）。

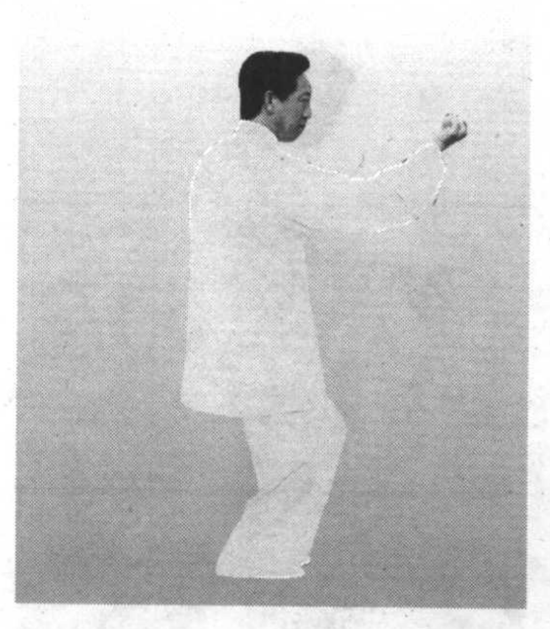


图 1–52



图 1–53

2. 如是右顺步崩拳时，收势动作如下

①右足向后撤一步，至左足内侧落地，重心移向右足；同时，右拳变掌，向下、向后拉回至腹成拳，再向前、向上钻出，高与鼻齐；目视右拳（图 1–54）。

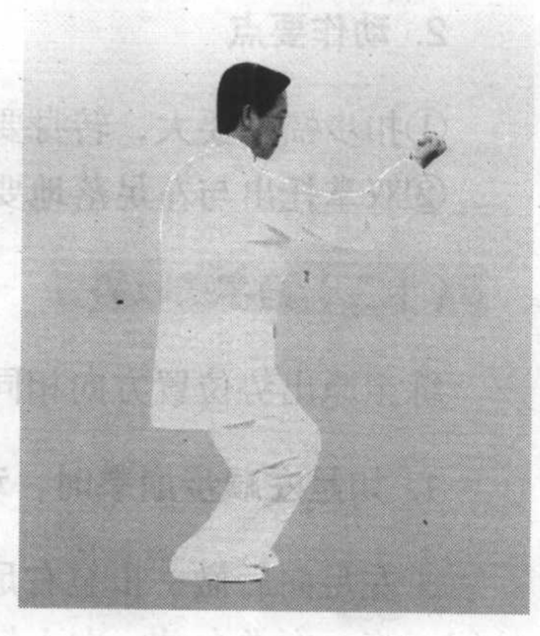


图 1–54

②左足向前进一步，右足不动，两腿成三体势步型；左手向前劈出，右手拉回至腹，

动作与劈拳相同（见图 1-53）。

以下动作按左劈拳收势。

3. 动作要点

同前。

四、跨字功的劲力

1. 跨字功的主要动作是撤步合肩和上步跨势。撤步合肩的步法是先退后撤，形意步法的特点是：“退步先退后脚，逢退必撤，进步先进前脚，逢进必跟。”由于形意姿势大部重量在后足，所以后足退步时，重心要先向前移，用前腿向后的蹬劲、后腿向后的伸劲，臀部要后坐，重心后移要快，注意收胯合膝。

2. 两手的劲法是：前手向后下插，后手向前内掩上穿，两手同时拧旋。前肩要先开后合，肩向内合与前手内裹下插要含胸紧背，收腹屈腰。此势微低，以身微下蹲，蓄力待发，犹如压紧弹簧。合肩是手向下插，肩向内合而侧身，注意头顶之劲。发劲时要呼气，呼气结束后要马上放松，在任何发劲后都要放松。

3. 跨势的上步要远，跟步要疾。上步落地要有踩劲，要有制动力。手法上撩时，前肩尽量向前伸，以肩带肘，以肘带手，手明有刁捋之形，暗含撩打之意。手法向前推托时，要以掌根发劲，肘要内含贴肋，坐腰沉肩，拧腰侧身，而手臂伸出。跨势的发劲是：上步落地的踩劲，转腰顺肩的拧劲，坐腰坐胯、沉肩坠肘的沉劲，前手上撩刁捋向后拉回的撑劲，配合发力以呼气，这些动作协调配合，完整如一，劲力才饱满而姿

势均整，以拧腰顺肩坐胯为主。

4. 震脚钻拳动作时，身形重心有一个前后微移的过程，这个过程是更好配合劲力，使之更加圆满，更加合理，更加充足。以腰身、肩、肘带动手臂动作。前手翻转扣压时，要以肩带肘、以肘带手而内旋；后手下落时，要以肘向后、向下带动前臂使拳下落，随落随拧旋。震脚是挫地而不是跺地，这点要注意，以裹胯合膝而带足。

5. 顺步崩拳，注意拳的打出，肘部要紧贴肋，拧腰顺肩，松肩沉肘。两手一前一后同时发劲。“出如钢锉，回如钩竿”。

五、跨字功的技击含义及用法

1. 退步合肩从动作来看，是防守技法，是顾法。退步闪格其位，两肘护胸，两臂护肋，缩腰含胸，蓄势待发，暗藏杀机。如进步合肩，则含有肩部撞打之意。一手护头，一手护裆。两手、两臂都有拧裹掩护之意之法。练习时，动作开展，实用时要小巧紧凑。

2. 跨势的技法是贴身近打，前手上撩刁捋，能刁捋则刁捋，抓不住则撩开。上步要冲进敌裆内，后手发力打击敌小腹、肋部或胯部。如贴身则用胯打、肩撞。关键在于进步进身，进则全进，退则全退。运用时还要看对方的形势和姿态，要得机得势，勇字当头，方可制胜。

3. 震脚钻拳和顺步崩拳，可以视为指上打下的技法组合，要连续运用，中间不停。运用时，虚实互为转换，钻拳为虚，崩拳为实。步法可进可退，灵活运用。钻拳既可防守，也可进攻，而用崩拳连续进攻。

4. 对于技法的运用，不要机械套用某招怎样破，怎样打。要抓住时机，创造时机，发挥自己的本能，出奇制胜方为上。只有平时刻苦练习，经常实战演练，不断总结经验和认真学习，才能提高技击水平。

六、跨字功歌诀

退步合肩要含胸，
上下撩托跨步冲。
拧腰沉肩坐胯力，
震脚钻拳紧连崩。

第五节　挑字功

一、概　述

拳谱云："挑之力在肩与腿，右手挑，右脚猛开，左腿力撑，而肩亦得用力焉。与蛇形相关，而手稍高。"《说文解字》对于挑字解释为："挑者，谓之拨动，打动之。"《新华辞典》对挑字的定义为："①用长而尖的器物刺破或提起。②还有拨动、拨弄和引动的意思。在八字功里，"挑"字功既是一种技法，也是一种劲力。武术中对挑的定义是："由下向前上方发力打出的掌法或拳法。手臂保持一定的弯度。"它既是一种防守技法，还是一种进攻的手法。挑与劈这是两种劲法，互为补充。劈是向前下发劲，挑是向前上发劲。故劈劲要头顶，挑劲要坐臀。

二、挑字功内容

挑字功的动作包括：（一）出势；（二）上步虎托；（三）撤步合肩；（四）进步挑掌；（五）撤步劈掌；（六）进步挑掌；（七）上步鹰捉；（八）退步合肩。

三、挑字功练法

（一）出势

成左三体势，动作同展势。

（二）上步虎托

同前。

（三）撤步合肩

动作过程与跨字功的退步合肩相同。

（四）进步挑掌

1. 动作过程

（接撤步合肩动作）右足向前进一大步，左足跟进半步，大部分重量在后足，成三体势步型；同时，右手自左胯部转至小腹前，以右肘贴肋，以掌指向上，掌心向前，自腹前向前、向上挑打，手臂微屈，掌指高与鼻齐，以掌根为力点；同时，左手内旋，以手心向下，由前向下、向后拉回至小腹处，掌心

向下；臀部微向下坐，目视右掌前方（图 1–55）。

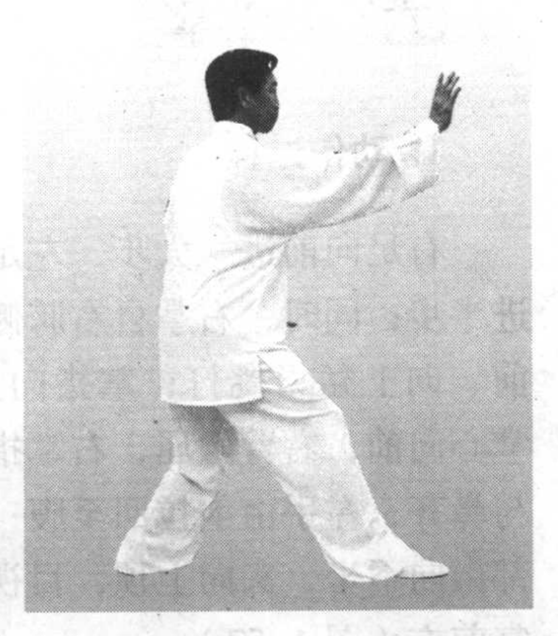
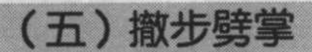


图 1–55

2. 动作要点

①右足进步落地与右掌上挑和左掌拉回，要上下相齐，整齐如一。

②右掌挑打时，肘要贴肋，要松肩坠肘，右掌力点在掌心。



（五）撤步劈掌

1. 动作过程

右足向后撤半步，撤至左足前，脚掌点地，左足不动，重心微微后移；同时，左掌顺右臂上向前、向下劈落；右掌由前向下、向后拉回至腹；左掌劈出高与胸齐，左肩向前顺；身微向前俯，头向上顶，目视左掌（图 1–56）。

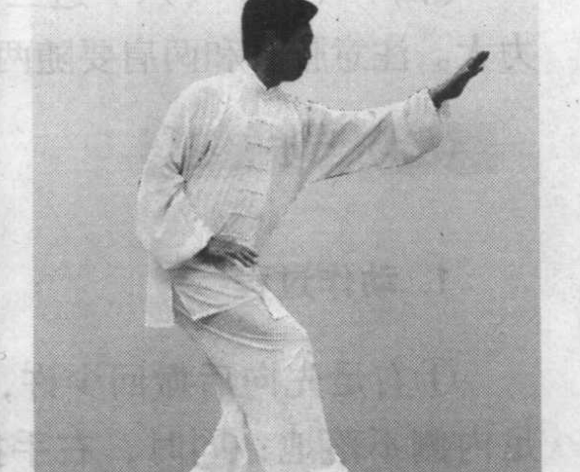


图 1–56

2. 动作要点

①右足撤步与右掌拉回和左掌向前劈，动作要整齐一致。

②左掌向前劈时，要顺右臂向前搓打，要收腹含胸，拧腰顺肩。

（六）进步挑掌

1. 动作过程

右足向前进一大步，左足跟进半步；同时，右掌自右胯侧向前、向上猛力挑打，掌指向上，掌心向前，右臂微屈，右掌指高与鼻齐；左手由前拉回至腹；臀部微向下坐，头向上顶，目视右掌前方（图 1–57）。

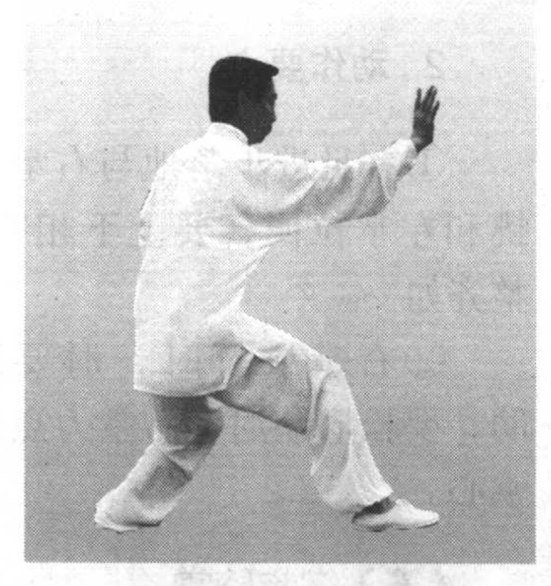


图 1–57

2. 动作要点

（四）（五）（六）这三个动作要连贯不停，一掌比一掌力大。注意腰身和两肩要随两掌的发力而左右转换。

（七）上步鹰捉

1. 动作过程

①右足先向后撤回少许，再向前进半步，左足跟进至右足内侧不落地；同时，右手抓握拉回至小腹，经心窝向上、向前钻出，右拳小指上翻，高与头齐；左拳随之贴在右臂肘部，左拳心向上，左肘在心窝处，双肘合抱；目视右拳前方（图 1–58）。

②左足向前上一大步，右足跟进半步，成前四后六三体势步型；同时，左拳顺右臂上向前、向上钻，至两拳相交时，双拳内旋变掌，掌心向前，由上向前、向下劈落，右掌拉回至

腹，左掌劈出高与腰齐，左臂微屈，掌心向下；头部竖项上顶，目视左掌前方。两掌指尖微扣，犹如鹰爪（图 1–59）。

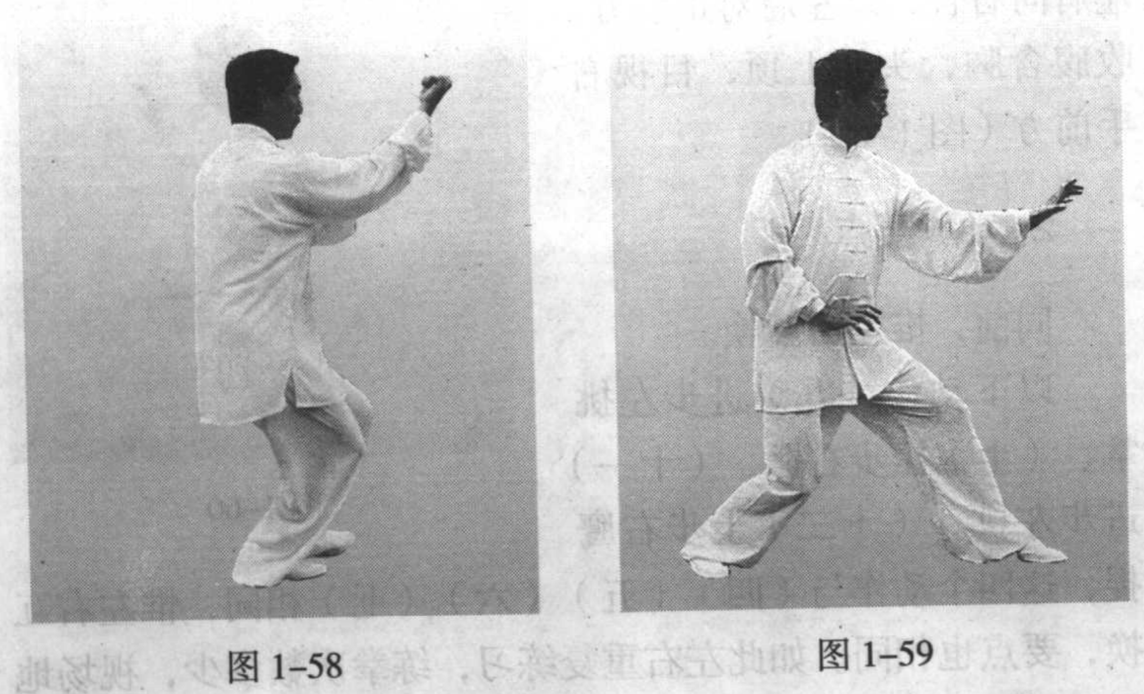
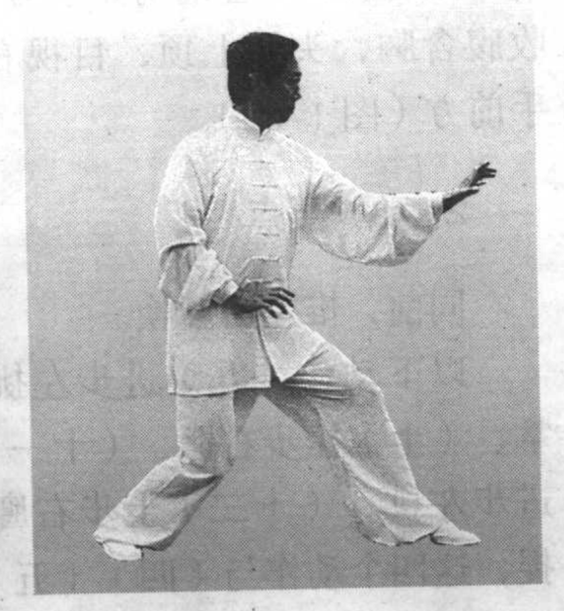
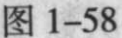




图 1–58　　图 1–59

2. 动作要点

①右足进步与右拳钻出要相合，注意右足先撤再进步。

②左足上步与双掌下劈要合一，注意头顶和掌的高度。动作中间要不停，一气呵成。

（八）退步合肩

1. 动作过程

右足向后退一步，重心后移至右足，左足随之向后撤至右足内侧，以脚掌点地，两膝相靠，右腿独立，屈膝下蹲；同时，左掌外旋翻转，掌心向上，屈臂向上、向面前掩肘划弧至右肩前，左手以掌指向下经右肋下插，掌心向内，左掌下插至

右胯侧；同时，右手向上、向左肩前掩肘，右掌外旋至掌心朝上，停于左肩前；身形右转，左肩向右合，以左肩对正前方，收腹含胸，头微上顶，目视右手前方（图 1-60）。



图 1-60

2. 动作要点

同前，惟左右互换。

以下动作（九）进步左挑掌、（十）撤步右劈、（十一）进步左挑、（十二）上步右鹰捉，这四个动作与（四）（五）（六）（七）相同，惟左右互换，要点也相同。如此左右重复练习，练拳次数多少，视场地大小和体力而定。

（十三）回身势

回身动作用转身虎托，前脚扣步而回身，再上步打出虎托，然后再按前面动作重复练习。

（十四）收势

练至原出势位置后，成左三体势即行收势，动作同前。

四、挑字功的劲力

1. 挑字功（一）（二）（三）的动作劲力与跨字功前三动相同。

2. 进步挑掌进步要大，跟步要快，右掌向前上挑之前，右上臂紧贴肋部，右肘在腰腹之间，使上臂与前臂之间的夹角约 100°，屈腰沉肩，用腰腹往上拱，沉肩坠肘，松肩前送，伸臂向前挑打。前手的上挑和后手的拉回，要在身体的矢状面上完成。后手拉回要撞击小腹，以气沉丹田，发力呼气。以长腰催肩，以沉肩送肘，以坠肘催手，向前上方发劲挑出。在发劲的瞬间，要注意臀部微向下坐。

3. 撤步劈掌是向前下方发劲打出。前手抓握拉回要用力向下、向后拉拽，前后两手用力相等，后手要贴前臂摩擦向前挫打推按。头向前顶，收腹含胸。掌劈出要沉肩坠肘，拧腰顺肩，两肩拧转前劈。注意前劈时，肘部要内掩，身形向前微倾而产生向下的压劲。

4. 上步鹰捉进半步拳上钻时，要两拳同时上钻，一前一后，要长（zhǎng）腰长（cháng）身，两肘合抱胸前，要含胸合肩紧背。上步劈落打出鹰捉时，要收腹屈腰，双肘用力向下带，身形随步落而有向前顶压之意。定势时，头部要有向上顶的劲，两腿要有夹剪之力。周身要完整如一，要显出鹰形的神态和气魄。

五、挑字功的技击含义及用法

1. 挑字功的技法核心就是挑掌，顾名思义就是“自下向前、向上发掌为挑掌”。挑掌的用意在于重创敌人，在于把人发放出去。由于挑掌是向前上方发劲，如打中对方胸部则容易使其拔根而放出去。

2. 从挑掌的运动过程来看，无论是后掌的挑出，还是前手的撤回，都在身体的矢状面上做圆弧运动。按运动力学规律

讲："各个环节的重心在运动中，距身体总重心的运动轨迹越近越有利。"这是从力学的角度来讲。从武术技击的角度看，它是护中打中。护住自己的中心位置，打击对方的中心，步法上有踏中、抢中之意。挑掌的打击部位是对方胸腹的正中，打击的目的是把对方发出、打倒或重创。

3. 挑字功中有连三掌：进步挑掌、撤步劈掌、进步挑掌。运用时要连续进攻，一手比一手快，一手比一手力大。拳谚讲："发头手，打二手，全凭后手来得快。"可以采用先虚后实，虚实结合的招术。而另一手的防架、拦截、刁捋、虚晃、引诱等，都是为后一掌服务的。在运用时没有一定之规，视当时情形随意而为。

4. 挑掌运用时，还要注意侧身进攻。这样既有利于我受敌击打面积的减小，又由于我的侧身、顺肩、伸臂，有利于加大攻击距离，加大打击力量。拳谱中讲："手不空出，意不空回。"挑掌打出后回手时，手要含有刁捋、抓拿、格压之意，以防对方乘机而入。鹰捉的用法，参阅十二形鹰形中的用法。总之，挑掌的运用要因时、因势灵活运用，不要拘泥于死法。

六、挑字功歌诀

挑掌去意敌胸膛，
坐臀长腰臂伸长。
上挑下劈连环进，
护中打中是主张。

第六节 顶字功

一、概 述

老拳谱云："顶之力在头，故此势以立颈垂肩为要诀。掩手崩拳所以换势者，故并及之。""顶"字有以头承载、支撑、承担的含义。还有相逆，对面相迎的意思。在形意拳打法中有头打之说："头打落意随足走，起而未起占中央，脚踏中门抢他位，就是神手也难防。"顶字在武术技法中还有肘顶、膝顶之技。因此，在顶字功里不但有头顶，而且还应该含有肘和膝的顶法。在传统老拳谱中只有头顶、平推和掩手崩拳。本书在保留老拳谱头顶的技法上，又增加了膝顶和肘顶的技法，以丰富、完善顶字功的内容。

二、顶字功内容

顶字功的内容包括：（一）进步掩肘；（二）上步头顶；（三）捋手膝撞；（四）进步顶肘；（五）捋手崩拳。既可串连左右练习，也可单练头、膝、肘的顶法。

三、顶字功练法

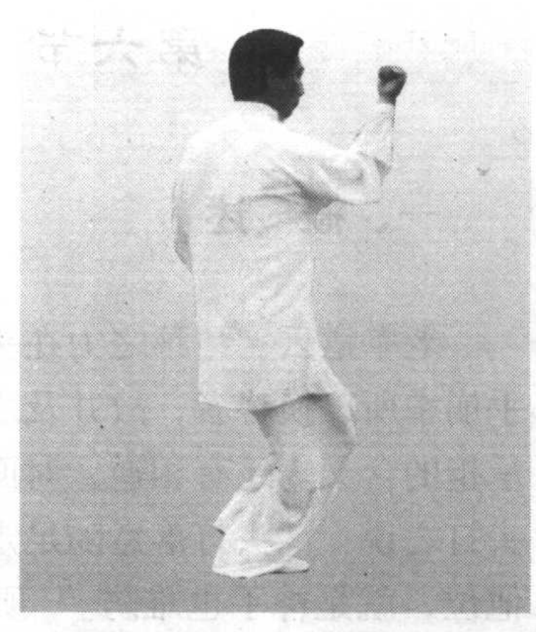
（一）出势

自左三体势起，动作同前。

（二）上步虎托

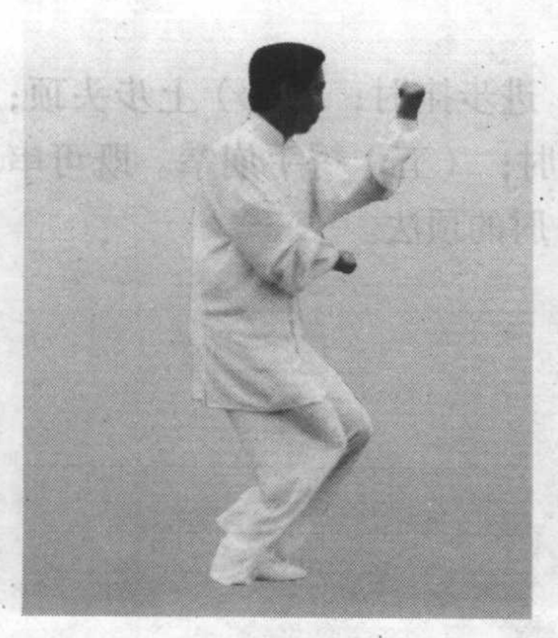
动作同前。

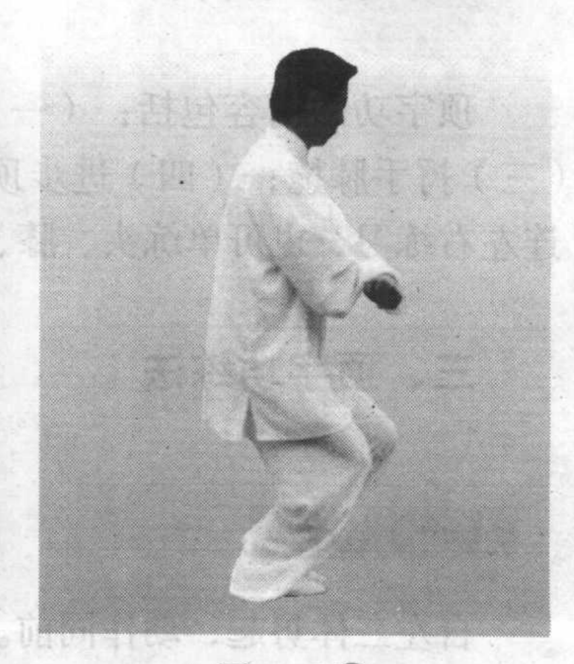
（三）进步掩肘


图 1-61①

1. 动作过程

右足向前进半步，左足提起跟进至右足内侧不落地；两腿并拢，重心移向右足，右腿独立站稳；同时，双手由虎托势起，右手自腹前屈肘上钻，与头齐时，再向左掩肘裹臂下落至左肋侧，右掌握拳，拳心向里；同时，左手自腹前屈肘上钻，与头齐时，再向右掩肘裹臂下落至右肋侧，左掌握拳，拳心向里，两前臂在胸前交叉，右臂在内，左臂在外；含胸紧背，头微上顶，目视前方（图 1-61①②③）。


图 1-61②


图 1-62③

2. 动作要点

①右足进步与双拳由外向内掩肘，动作要协调，两手掩肘动作要快。

②左右掩肘时，要以腰带肩，以肩带肘，以肘带臂而掩，动作要连贯不停。

（四）上步头顶

1. 动作过程

左足向前上一大步，右足跟进半步，大部分重量在左足；同时，双手握拳，两前臂交叉向前、向下推压，高与小腹齐；重心前移，身向前倾，下颏内收，收腹含胸，以头的前额向前顶撞，双肩向下松沉，叩齿竖项，目视前方（图 1–62）。

2. 动作要点

①左足上步落地与头部向前顶撞要同时，步到和头撞击要协同一致。

②进步双掩肘与上步头顶动作要连贯，中间不停。

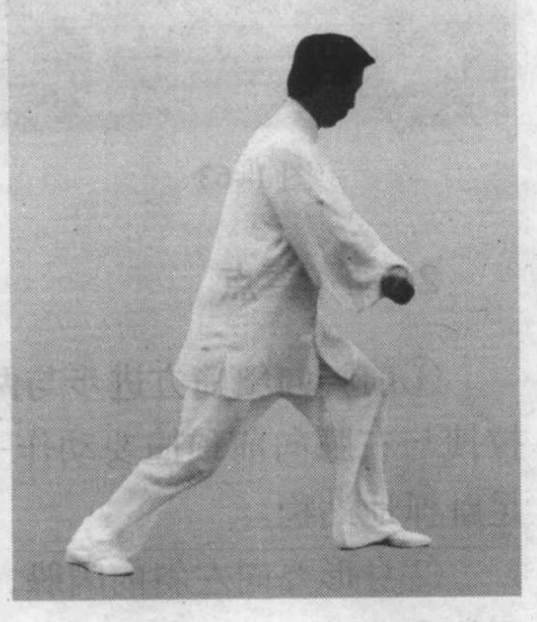


图 1–62

（五）捋手膝撞

1. 动作过程

①左足向左斜前进半步，重心前移，右足跟抬起，右腿

弯曲；同时，双拳变掌，由下向左斜前方伸出，两掌指向前，左手在前，手心向右，右手在左肘前，内旋，拇指向下，掌心向右，双掌高与胸齐，意在抓捋；目视左手前方（图 1–63）。

②身体重心移至左足，左腿独立，膝部微屈，身形微向前倾；同时，右腿屈膝，由后向前顶撞，膝高与胸齐；同时，双掌抓捋成拳，由左前向右、向后拉，左拳拉至胸前，拳心向上；右拳拉至身右后侧，拳心向下；目视左拳，左腿独立站稳（图 1–64）。

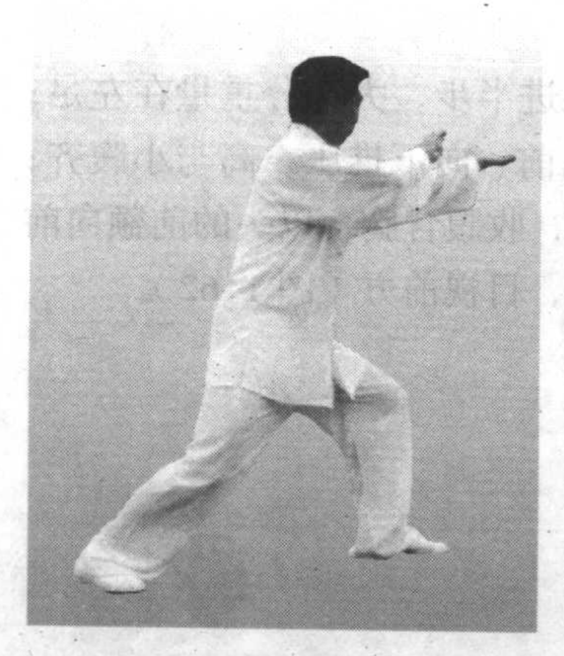


图 1–63

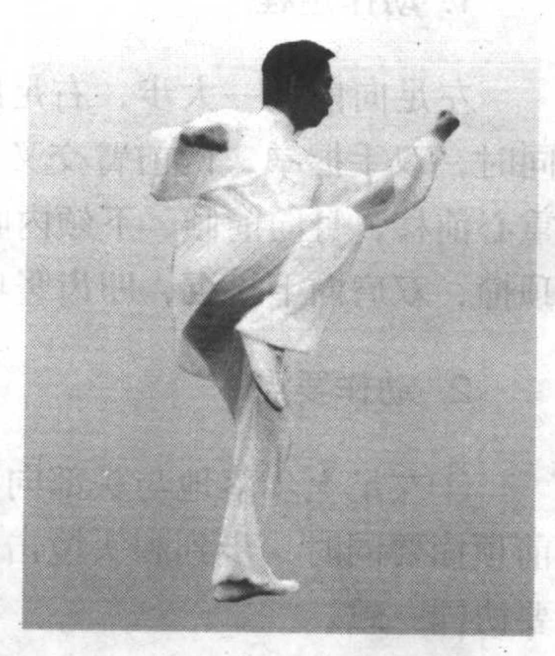


图 1–64

2. 动作要点

①前脚向斜前方进步与两手向前伸要同时；双手抓捋向后拉拽与右膝向前顶撞要动作一致，同时用力。注意左腿微屈，足趾抓地站稳。

②身形要向左斜前闪躲，整个动作要协调一致，周身用力要均衡。

（六）上步右顶肘

1. 动作过程

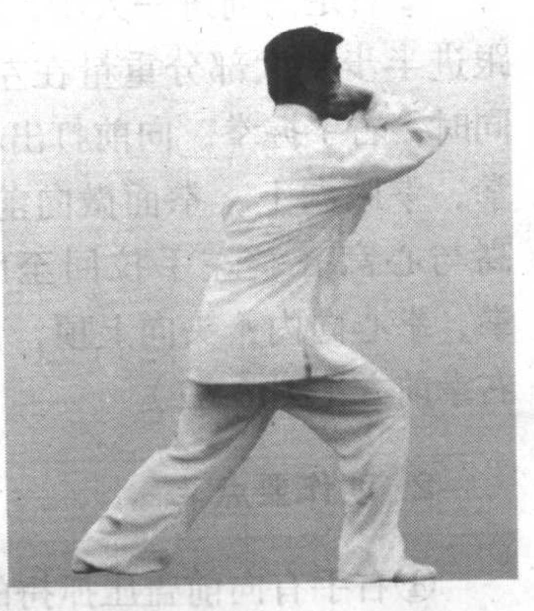


图 1–65

右脚向正前方上一大步，左足跟进半步；同时，右臂肘部先收回于右肋部，随右足上步，右肘向前、向上顶肘，右臂屈，右拳在右肩上，拳心向内，右肘尖略高过肩；左手扶于右肘后，左肘在心窝；重心偏于右足，目视正前方（图 1–65）。

2. 动作要点

①上步顶肘时，前脚上步与右肘顶出，要上下动作一致。注意重心微前移。

②右足上步要远，左足跟步要快，此势身形微低。

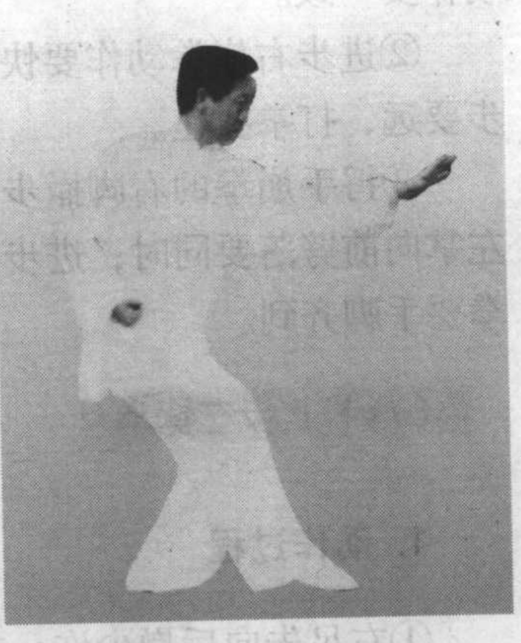
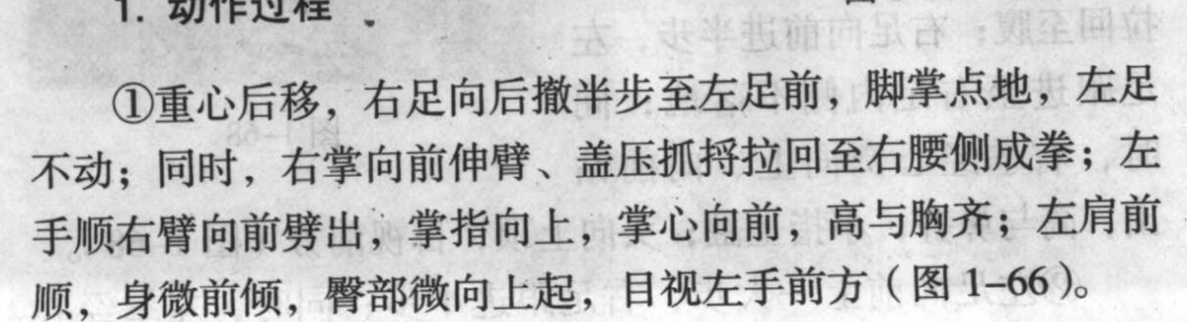


图 1–66

（七）捋手崩拳

1. 动作过程



①重心后移，右足向后撤半步至左足前，脚掌点地，左足不动；同时，右掌向前伸臂、盖压抓捋拉回至右腰侧成拳；左手顺右臂向前劈出，掌指向上，掌心向前，高与胸齐；左肩前顺，身微前倾，臀部微向上起，目视左手前方（图 1–66）。

②右足向前进一大步，左足跟进半步，大部分重量在左足；同时，右手握拳，向前打出右崩拳，拳眼向上，拳面微向前顶，高与心窝齐；左手拉回至腹成拳，拳心向内；头向上顶，目视右拳前方（图 1–67）。

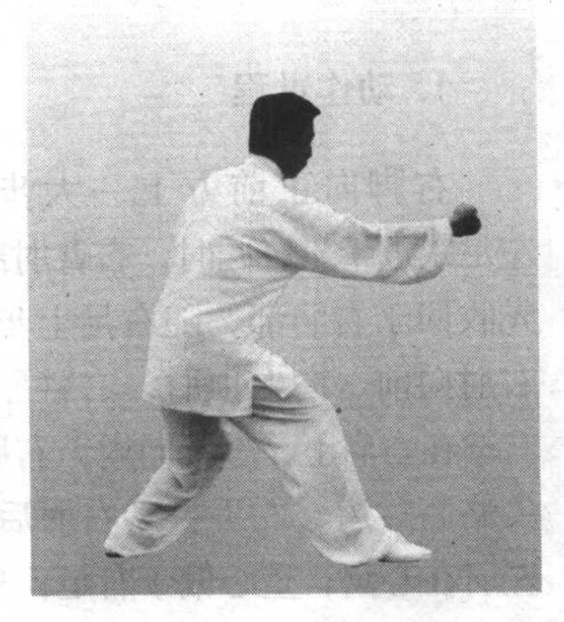


图 1–67

2. 动作要点

①右手有向前盖压抓捋的动作，右手捋回与左手向前推搓，动作要一致。

②进步右崩拳动作要快，进步要远，打拳要速。

③捋手崩拳的右脚撤步，与左掌向前劈落要同时；进步与崩拳要手脚齐到。

（八）上步左劈拳

1. 动作过程

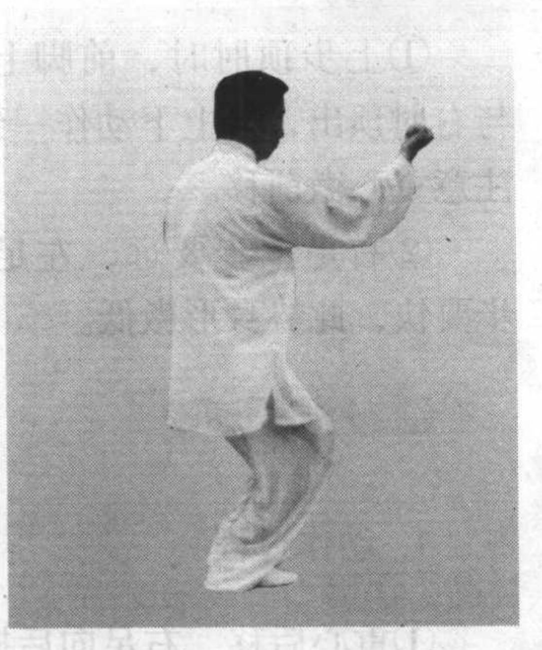


图 1–68

①右足先向后撤少许，右拳拉回至腹；右足向前进半步，左足跟进至右足内侧不落地；同时，右拳经心窝向上、向前钻出，高与鼻齐，小指上翻；头向上顶，目视前方（图 1–68）。

②左足向前上一大步，右足跟进半步；同时，左拳经心

窝顺右肘向前钻出，两拳相交时，内旋变掌，左掌向前、向下劈出，高与胸齐；右掌拉回至腹；头向上顶，目视前方（图 1–69）。

以下动作再接做左进步双掩肘、上步头顶、捋手膝撞、上步左顶肘、捋手崩拳，动作同前，惟左右互换练习。

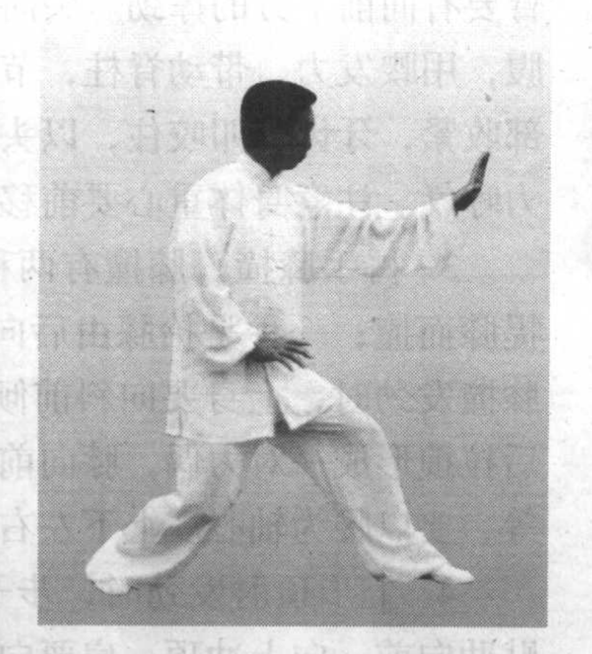


图 1–69

2. 动作要点

同前。

（九）回身势

顶字功回身以劈拳转身动作回身。无论打出左劈拳还是右劈拳，前手拉回，前脚扣步转身，面对来时方向，再进步钻拳，上步劈掌。与劈拳转身相同。

（十）收势

练至原出势位置后，打出左劈拳，即行收势，按劈拳收势顺序进行。动作与劈拳收势相同。

四、顶字功的劲力

1. 进步双掩肘，双手裹臂掩肘，前臂要有裹劲、粘劲，前臂要旋转，用腰和肩带动两臂运动，要走圆弧形。右手向前伸，向左掩肘时，右肩微向前顺。左手向前伸，向右掩肘时，

左肩微前顺。注意含胸，掩肘要严，动作要顺。腰要放松，注意身法。

2. 上步头顶，双臂交叉向前下插时，肩要向下松沉，两臂要有向前下方的撑劲。头向前顶撞时，要含胸紧背，躬腰收腹，用腰发力，带动脊柱，节节贯穿。下颏内收，脖项肌肉全部收紧，牙齿紧叩咬住，以头部正面的额部向前顶撞，配合发力呼气。注意身体重心要前移。

3. 捋手膝撞，膝撞有两种方法，一种是由下向上、向前提膝而撞；一种是抬膝由后向前的横击膝撞，两种练习均可。膝撞发劲时，上身要向斜前倾约 50°，要收腹含胸，与双手向后拉拽形成一对力偶，膝向前顶，手向后拉拽，前后用力要相等，要以腰为轴心。上下左右，同时发劲。

4. 上步顶肘发劲时，步子要向前冲，身形向前撞，肘要贴肋向前、向上冲顶。肩要向前顺，腰有向上的挺劲，臀部有微向下坐之意。注意重心前移，身形要向前欺一些。发劲时，内外合一，完整一致。

5. 捋手崩拳，是由撤步盖劈和上步崩拳组成的。步法是先撤后进，撤为小撤，进为大进，逢进必跟。手法上含有两个刁捋拉回，先是右手，后是左手。练习时，两个动作要连贯不停。发劲时，要注意拧腰顺肩，撤步盖劈时，头上顶，身微起；上步崩拳时，身形微落，意念向前。

6. 形意拳动作的劲力，只有在练习中去体会，在符合形意拳各部要领的基础上练习，在发劲时，一定要在符合力学原理中去体会、去研究。在拳势的间架结构中，一定要符合身体结构，各部舒适的原则。既有利于内，又有利于外。当然，最主要的还应当符合技击的原则，离开技击的原则就不是武术了。武术的本质属性是技击性。

五、顶字功的技击含义及用法

顶字功的主要技术内容即头顶、膝顶、肘顶。突出了头、膝、肘的三处打法，这三顶技法都是近距离的打法。拳谚讲："远发手足，近用膝肘。"形意拳讲究七拳、十四处打法。七拳中头部为一拳。顶字功即强调了头部的练习和运用。

1. 头打在运用时，关键是以两手打开对方的防护，"脚踏中门抢他位"，贴近其身，随前脚落地的同时蹬后脚，以头部撞击对方的面部、胸部等。一定要出奇制胜，不可滥用。注意我的双手要尽量控制住对方的双手，或严密保护好自己的头部，以防其击我头部。双手裹掩，步法可退可进。上步头打如亲嘴，要敢于进身。不贴身，无以致用。

2. 捋手膝撞的用法是对方向我直冲打来，我斜上步闪格其位，双手抓捋其臂，顺劲向后引带，同时提膝猛力撞击其胸、腹部。运用时，要注意闪身让开，上步提膝，双手能抓则抓，抓不住，挡开亦可，要疾进硬攻，快速靠近对方，方可奏效。

3. 上步顶肘，实则是肘法中的挑肘打法。运用时要敢于近身，用肘打要寻找时机，在得机得势时，冲进对方身内，关键在于步法，在于勇气。要敢于插进对方裆内，也就是抢占中门，内中含有身撞之意。由于肘击较短，故有"节短势险"之虞，要注意防护自己的头部，还要注意"长短互用，以长救短，以短制长"。

4. 捋手崩拳的用法，可以作为肘部打法的"以长救短"之技，也可以单独运用。主要是防中打中，吃拳还拳，快速进攻。撤步盖劈既是防守，也是惊上取下的招术，又是第二手的

蓄力，进步崩拳击敌心胸，意在敌身后一尺。

由于顶字功中的三顶，是以贴身靠打、整体近战的技法，必须“勇”字当头，树立敢打必胜的信念，要从气势上压倒敌人，否则只是纸上谈兵。拳术的用法，要掌握技击原则，练习拳术的劲法，不要津津乐道于某拳破某招，要充分发挥自己的本能，随机应变，见景生情，随心所欲。

六、顶字功歌诀

顶技三法头膝肘，
全凭步法往里走。
节短势险护己身，
贴身打法强中手。

第七节　云字功

一、概　述

拳谱云：“说文，云，从雨，像云回转形。今所用者，即借其回转之说也。其两掌与左右捋，皆如行云之飘焉。”《新华字典》中对云的解释是：“由水滴、冰晶聚集形成的在空中悬浮的物体。还含有往来周旋飘忽不定之意。”在太极拳中有云手，在器械练习中有云剑、云棍、云枪之说。但云字功是形容两手在头前盘旋，做封架、拨带、刁捋之势，以防护严密。虽是顾法，但如运用得当，也能取得一定的效果。云势要和拗步钻打结合起来运用，这样顾中有打，打中有顾，顾打结合。

此功法练习时，应体现出身手灵活，步法快捷敏速，像行云流水一样连绵不断。

二、云字功内容

云字功动作内容包括左云势、拗步钻打、右云势、拗步钻打。云势有大云势和小云势之别。大云势是两手运动幅度较大，动作舒展，一手在头上盘旋，另一手在身前绕圆。小云势是两手在面前做一小圆，运动幅度较小，动作紧凑。云势单独练习时，步法可进可退。结合钻打时，一定要上步。

三、云字功练法

（一）出势

左三体势起势，动作同前。

（二）上步虎托

动作同前。

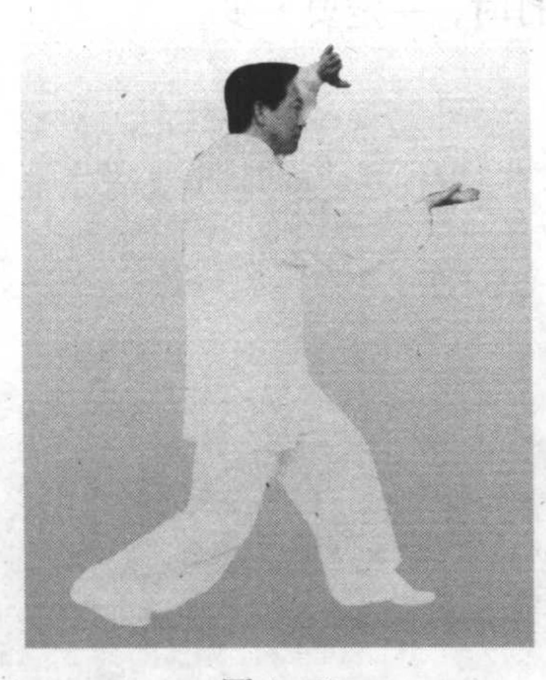
（三）上步左云势

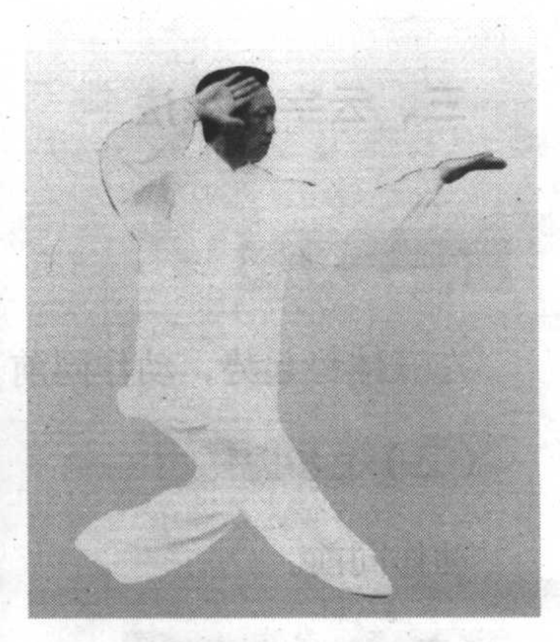
1. 动作过程

①（接右上步虎托）右足向正前方进一小步，左足随即向前上一步，重心在两足之间，两腿微屈；同时，左手内旋，屈臂自下向上抬肘，前臂横架过顶，左掌心向上，在头部右上方；右手掌心向上，经心窝向左前方伸出，右肘在心窝前，掌

指高与鼻齐；含胸紧背，目视右手（图 1–70）。

②左足不动，右足向前上一步，右足微外掰，大部分重量在左足；同时，左掌在头上向后、向左划弧至身体左侧，再向前、向上托起，手臂微屈，掌心向上，高与肩齐，在身体正前中线位置；同时，右手自左前方向右前方划弧，至右前方时，右臂屈肘，掌心向上，向面前划弧绕圆，至左前方时，右掌内旋，掌心向外，拇指向下，虎口张开，右掌在头部右侧方；目视左手前方（图 1–71）。


图 1–70


图 1–71

2. 动作要点

①上步左云势两足左右上步要快，步幅要小。注意右足上步要微横落，重心微低，移动要平稳。

②两掌的绕圆划弧要同时进行。一手在头上，一手在身前，两手做相逆方向的旋绕，至身前方时，左手上托与右手抓

捋后带要同时，与右足上步要上下相齐。

③手脚动作要连贯，整个动作要一气呵成。

（四）拗步右钻拳

1. 动作过程

左足向前上一大步，右足跟进半步，大部重量在左足；同时，左手内旋翻扣，掌心向下，向下、向左、向后屈臂抓捋成拳，划弧摆至头部左侧方，拳心向外，拳眼向下，左肘略高过肩；同时，右拳自头右侧微向后引，下落至右腰侧，右拳外旋使拳心向上，右拳向前、向上钻打，小指上翻，高与鼻齐，头向上顶，目视右拳前方（图 1–72）。

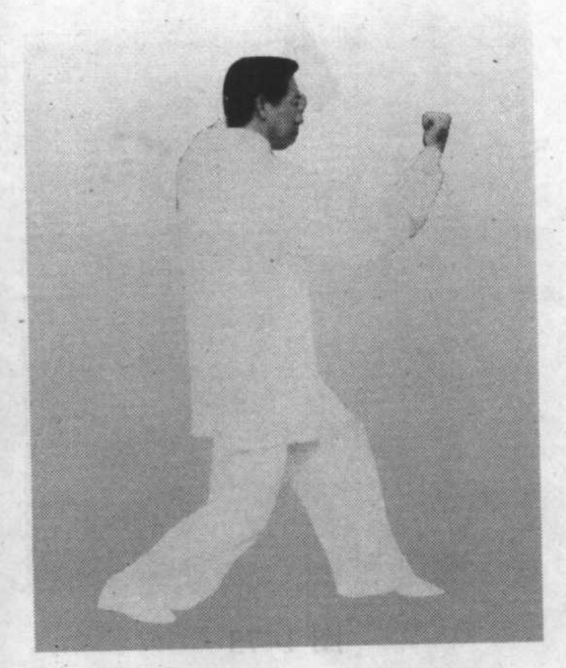


图 1–72

2. 动作要点

左足上步与右拳钻打要手脚齐到。拳打出要有定点，周身均整，整齐如一。

（五）上步右云势

1. 动作过程

①左足向前进一小步，右足随即向前上一步，重心在两足之间稍偏后一些，两腿微屈；同时，右拳变掌，右掌内旋，前臂向上抬肘，横臂上架过顶，右掌在头上左侧，掌心向上；左拳同时变掌外旋，掌心向上，经心窝向右斜前方伸出，左肘在

心窝前，掌指高与鼻齐；含胸紧背，目视左手（图 1–73）。

②右足不动，左足向前上一步，左足落地脚尖外摆，大部分重量在右足，两腿微屈；同时，右掌在头上向后、向右划弧，至身体右侧下落与胸齐，右臂微屈，掌心向上，右掌再向前，向上托起，掌心向上高与肩平，在身体前方中线位置；同时，左手掌心向上，自右前方向左前方划弧，划弧时以左肘为圆心，至左前方时，左臂屈肘，以掌心在后而内旋，掌心向外，拇指向下，虎口张开。左掌向下、向左、向后捋带，拉回至头部左侧方，掌心向外，掌指向前；目视右手（图 1–74）。



图 1–73

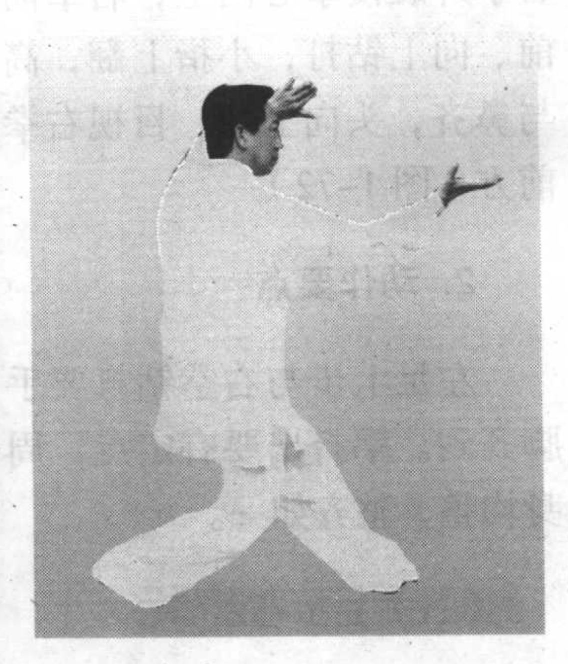


图 1–74

2. 动作要点

①云势动作中分解为①②练习中间不停，两手的盘旋缭绕，要配合身法同时进行，动作时腰部放松，身形微缩，动作要连贯不停，手脚相合。

②两手绕弧，要有封架刁捋和沉抖搂挂的技法和意念。

（六）拗步左钻打

1. 动作过程

右足向前上一大步，左足跟进半步，大部分重量在左足；同时，右掌内旋翻扣，掌心向下，向下、向右、向后搂带抓握成拳，拉回至右肩前上方，拳心向外，拳眼向下，右臂屈肘；同时，左拳自头左侧微向后引，下落至左腰侧，左拳外旋使拳心向上，左拳再向前、向上钻打，左拳小指上翻，高与鼻齐，头向上顶；目视左拳前方（图 1–75）。

以下动作同前，左右练习不止，练习数量多少，视场地大小和个人体力而定。

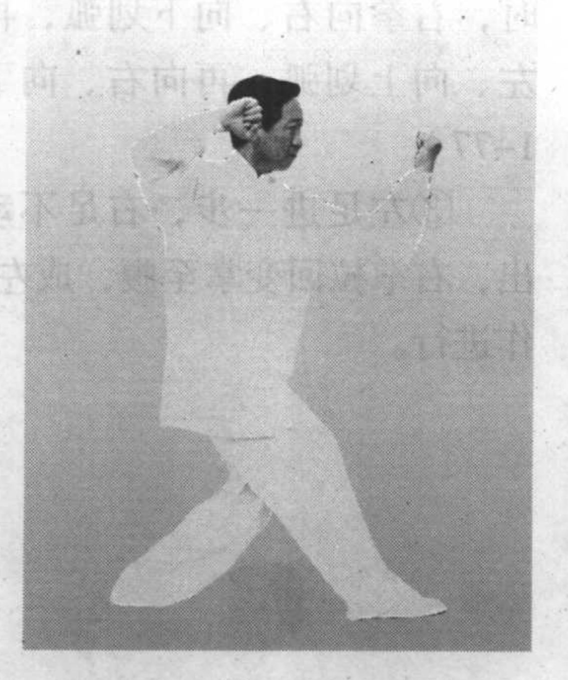


图 1–75

2. 动作要点

在钻打之前，要注意拳和臂的拧转、右足上步与右手的搂带和左拳的钻打，三者要上下左右一齐到，要有爆发力。

（七）回身势

回身势以拗步钻打，下接转身虎托，转身后再按前面动作重复练习。如拗步左钻打时，则右足扣步回身，左足进步虎托。如拗步右钻打时，则左足扣步回身，右足进步虎托。

（八）收势

云字功动作至原起势方向时：

①如是拗步左钻打时，则右足后撤一步，与左足并拢，落地站稳；同时，左拳横臂翻扣盖压，右拳下落收回至左腰侧，右拳向上钻出，高与鼻齐；左拳拉回至腹；目视右拳（图 1–76）。

②如是拗步右钻打时，左足向后撤一步至右足内侧；同时，右拳向右、向下划弧，再向前、向上钻出；左拳变掌向左、向上划弧，再向右、向下盖压拉回至腹；目视右拳（图 1–77）。

③左足进一步，右足不动，成三体势步型，左掌向前劈出，右拳拉回变掌至腹，成左三体势。再按左三体势的收势动作进行。

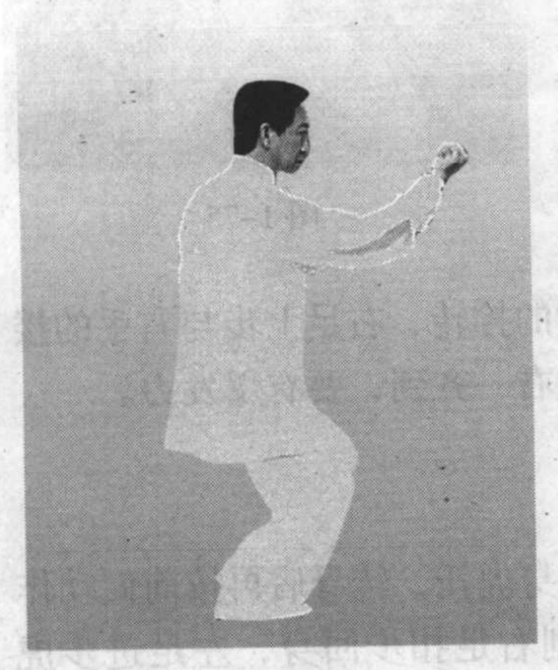


图 1–76

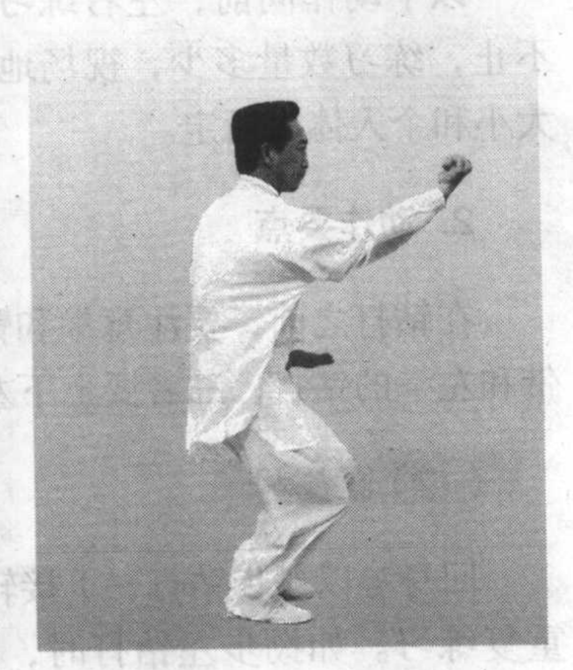


图 1–77

四、云字功的劲力

1. 从云势的动作来看，是两手在面前各自划弧绕圆，这个圆是不规则的椭圆。以左云势为例分析动作劲法，左手内旋横前臂向上抬起，左肩向外开。右手向前伸时，右肩内合，用腰身带动两臂，手领、腰催、肩随，要含胸蓄腰，腰要松活。右手在前绕圆时，右肩前顺，左手在前绕圆时，左肩前顺，左手要有向上托的劲，右手要有向后领带的劲，以腰间发劲，配合步法协调动作，左右相同。

2. 拗步钻打时，身形要先向后带，这就是“欲前先后”的身法，也就是蓄力。如右拳向前钻打时，右肩部要向右裹带，向下沉压，右上臂紧贴肋部，靠腰催肩、肩催肘，以拳的拧转，向身体中线前上打出，这样打出的钻拳才劲力雄厚，势猛而完整。注意上臂和前臂之间的夹角在120°左右为宜，不要过屈，也不要太直，“屈则不远，过直少力”。另外，左手的翻扣下压，向下、向左搂带，注意左臂要松沉，不要用僵劲，发挥以腰带动肩，以肩、肘带动手臂，要有沉劲、冷劲、抖擞劲。右拳的钻打和左手的搂带，两手要同时动作，以腰劲为主，一起完成。

3. 云势时要含胸紧背，收腹缩腰，身形微低。钻打时，腰要先含而后向上挺，向前拱，臀部要向下微沉，配合呼吸，发力呼气，气沉丹田，以增大钻拳的整劲。

五、云字功的技击含义及用法

1. 左右云势的前手抬肘上架是为防护头部，后手向前手腋下前伸，是为防护自己的胸部和肋部，紧背含胸，后肩向内

合，这样有利于自己的上部和中部防守严密。

2. 后手划弧有向外拨的含义，两手一前一后，同时向侧后领带，意在捋带对方手臂。运用时，步法可进可退，以退为佳，要和手法协调配合。进步运用时，两手在身前连续快速绕转划圆，既防护自己，又扰乱对方双眼，为下一步进招创造时机。

3. 拗步钻打的用法是前手向下，盖压刁捋敌臂或拳，以腰劲向侧方抖带，而后手握拳向敌胸部及下颏猛力向前上钻打，关键是步法要勇于向敌身内冲去。钻拳是近身打法，不能近身，钻拳不能发挥应有的威力。

4. 谈法不是法，没有功夫有法也空。技法全凭自己在实践中多体会，多磨练，多总结经验，学习别人的长处，才能逐步有所提高。在实际运用中，不要拘泥于死法，要根据实际情况，充分发挥自己的本能，灵活运用。

六、云字功歌诀

云势两手绕身前，
架拨捋带神意联。
搂手钻打腰肩劲，
快步进身拳上钻。

第八节　领　字　功

一、概　述

拳谱云："领，受也。顺势而领取也。"领字有带引之意，

还有引导、接受、取得之说。领字功是因动作中有左右领势而得名。领势是对方以拳或掌向我中上部打来时，我用双手进行防护并迅速抓捋，顺势领带，引至身外。从领、带、引的技法来看，它是顺对方的劲路稍加一些力，使其偏离目标，也就是“引进落空”，达到人背我顺的目的，而后则可随意施技进行攻击，领势还有主动抓捋敌臂，用力向左右领带，使敌身散乱，使其技术不得发挥的作用。

有的拳谱中讲：“领，蛇形拳也。”从领势的技法结构和动作路线来看，它和蛇形动作技法相去甚远，十二形拳中，蛇形的主要技法是撩、挑、擢。领势是“顺势而领取也”。所以，说领字功是“蛇形拳也”是不确切的，也可能有的领字功与蛇形相似，故有此说，但领字功绝不是蛇形拳。

二、领字功内容

包括左领势、左顺步炮拳、回身虎托、转身三拳、进步左崩拳、右领势、右顺步炮拳、回身虎托、转身三掌、进步右崩拳。领势可以单练，有进步领、退步领、顺步领、拗步领等。单练以求一势之精，一招之熟。

三、领字功练法

（一）起势

自左三体势起。

（二）上步虎托

动作同前。

（三）上步左领势（右足在前，左足在后）

1. 动作过程

①右足向前进半步，左足跟进提起至右足内侧不落地，两腿并拢，右腿微屈独立站稳；同时，两掌腕部交叉，左掌在外，掌心向内；右掌在内，掌心向外，两掌向前、向上推架，至头前上方，高与鼻齐；含胸紧背，两肘下垂。目视两手前方（图 1–78）。

②左足向前上一大步，右足跟进半步，身体重心在两足之间稍偏后一些，成四六步型；同时，两掌腕部相绞，右手外旋，左手内旋，双手向前右方绕一小弧，至双掌心向前方时，双手抓握成拳，自右前方向下、向左后方拉拽领带。左拳摆至身后，拳心向下，右拳拉至左腋下，拳心向上；头向上顶，目视前方（图 1–79）。

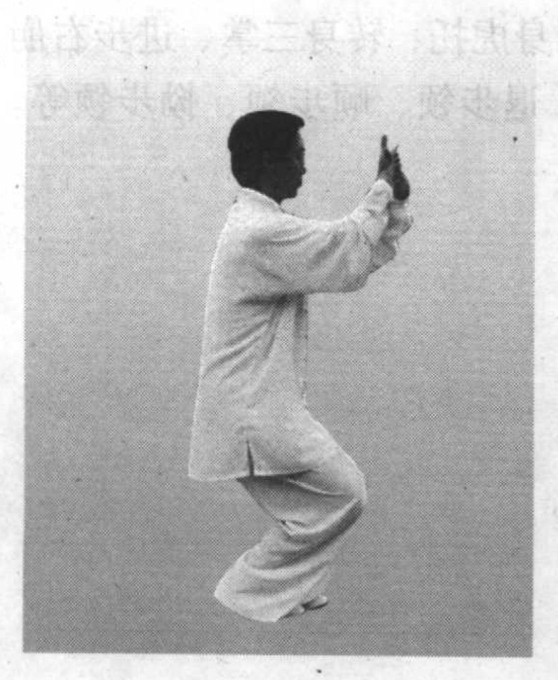


图 1–78

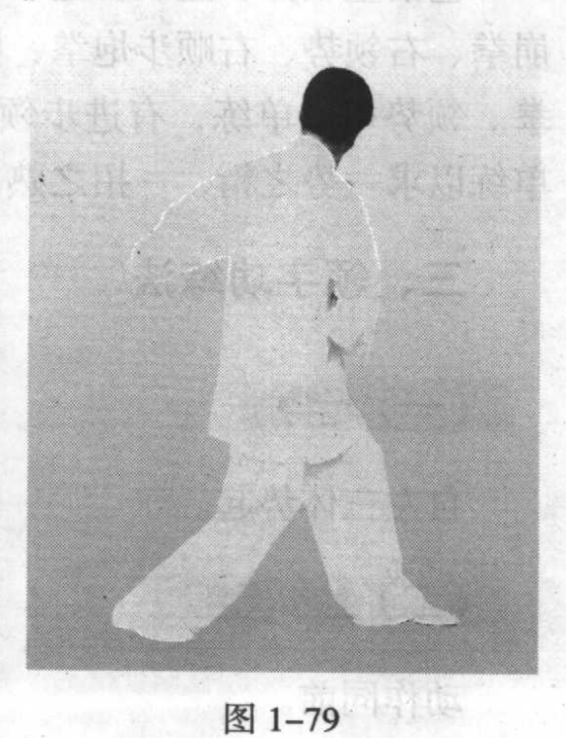


图 1–79

2. 动作要点

①右足进步与双拳交叉上架，上下动作要一致，身形向下坐。

②左足上步落地与双手向左后领带动作要整齐。注意两手的拧旋抓捋和划弧绕一小圆。

（四）左顺步炮拳

1. 动作过程

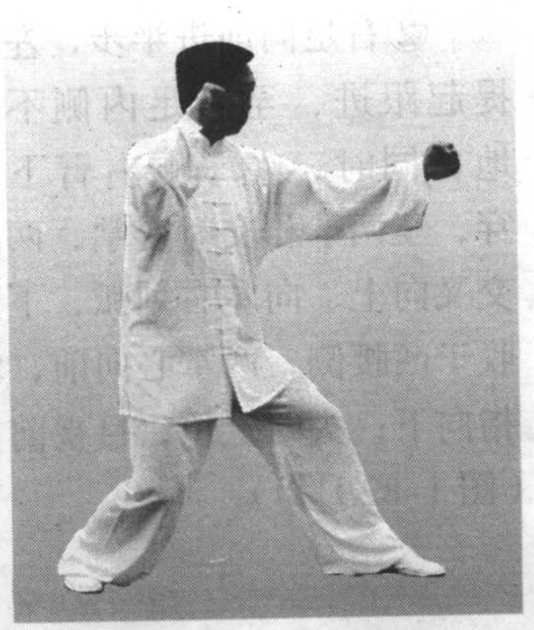


图 1–80

左足向前进一步，右足跟进半步，大部分重量在右足；同时，右拳拳心向内，向上钻，至头部左额角处，左拳屈肘收回至胸前，随左足进步，左拳向前打出左炮拳，高与胸齐，左肩前顺，右拳内旋拧转，至右额角处，右肘下垂；头向上顶，目视右拳前方（图 1–80）。

2. 动作要点

①左足进步与左拳打出动作要手脚相齐。

②注意拧腰顺肩。注意右肘的下垂和右拳的内旋。

（五）回身虎托

1. 动作过程

①左足向右足尖前扣步，右转身 180°，重心移至左足，

面对来时方向，右足撤至左足前；同时，左拳收回至胸前，右拳下落，自右腋下向身后插，拳眼向下，右臂微屈，右拳高与胸齐；目视右拳（图 1–81）。

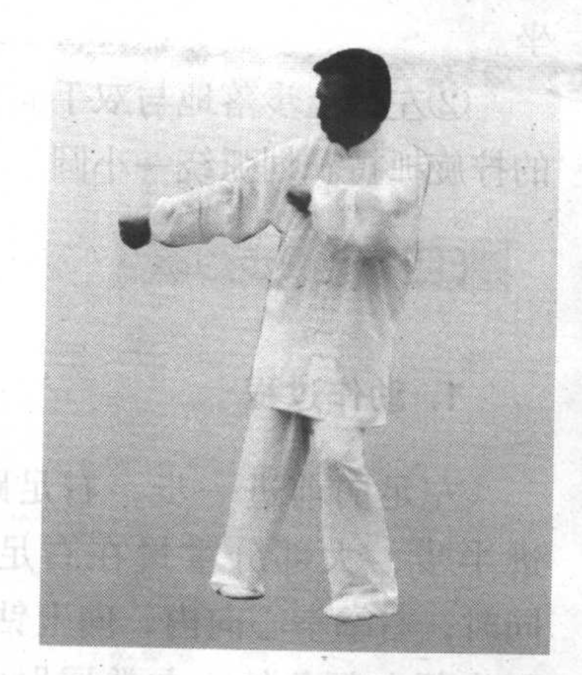


图 1–81

②右足向前进半步，左足提起跟进，至右足内侧不落地；同时，左拳顺右臂下前穿，至两拳相交时变掌，两掌交叉向上、向左右划弧，下落收于两腰侧，两掌心向前，掌指向下；头向上顶，目视前方（图 1–82①②）。

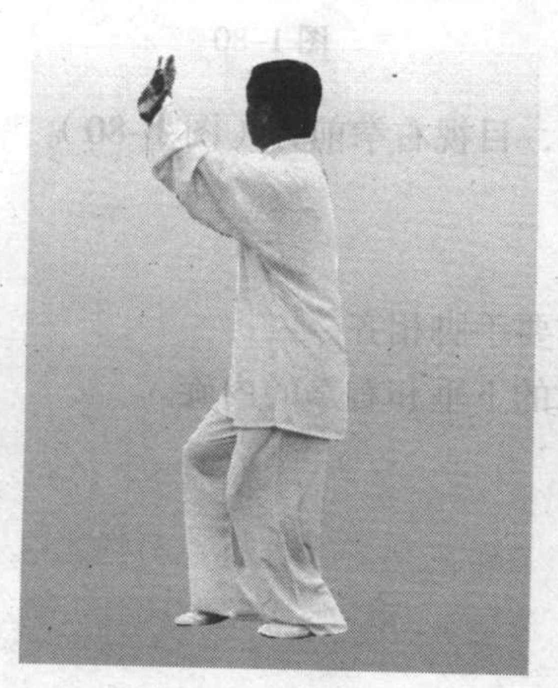


图 1–82①

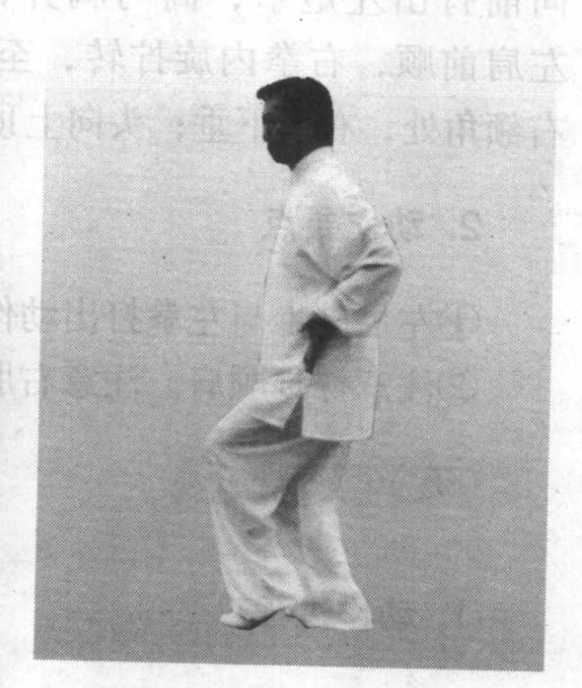
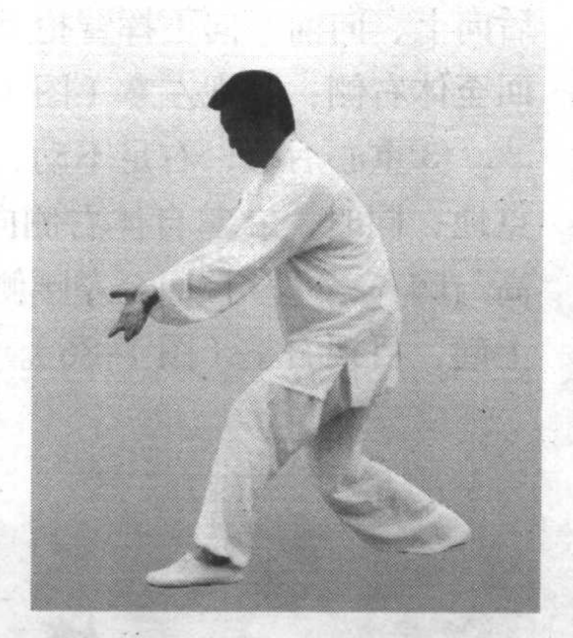


图 1–82②

③左足向前上一步，右足跟进半步，大部分重量在右足；双掌向前、向下推出，掌心向前，高与小腹齐，两掌相距一拳，两臂微屈；含胸紧背，坐臀沉肩，目视两掌前方（图 1-83）。


图 1-83

2. 动作要点

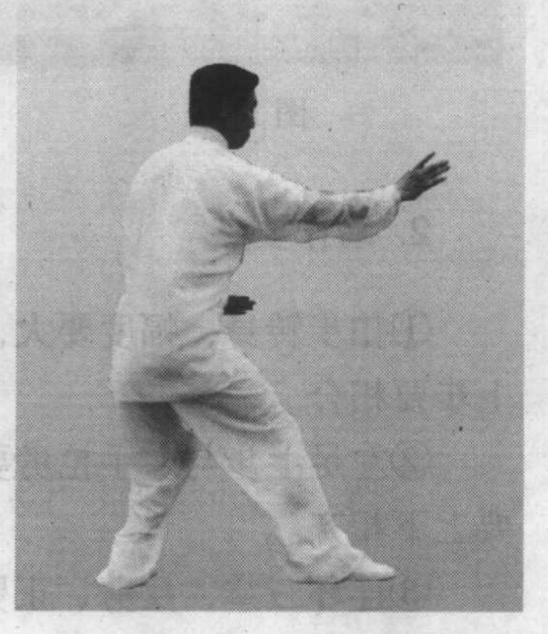
①前脚扣步与拳向后插要协调一致。转身上步与两掌划圆收于腰间要整齐一致。

②两掌向前下推出与上步落地要完整一致。

（六）转身三掌

1. 动作过程

①左足向右足前扣步，右转身 180°，面对来时方向，重心移至左足，转身后右足向前进半步，左足不动；同时，右掌内旋，拇指向下，小指向上，自后向下经身左侧向上、向前、向下抡劈，以小指一侧为力点，右臂微屈，高与胸齐；目视右掌（图 1-84）。


图 1-84

②左足向前上一步，右足不动；同时，左手屈臂提起，由后向上、向前、向下挥臂抡劈，高与胸齐，左臂微屈；右掌拉回至体右侧；目视左掌（图 1-85）。

③重心后移，右足不动，左足向后撤半步至右足前，脚掌点地；同时，右掌自体右侧向上、向前抡劈盖掌，掌心向下，高与胸齐；左掌拉回至左腰侧抓握成拳；右肩前顺，身形微向上起，目视右掌（图 1-86）。

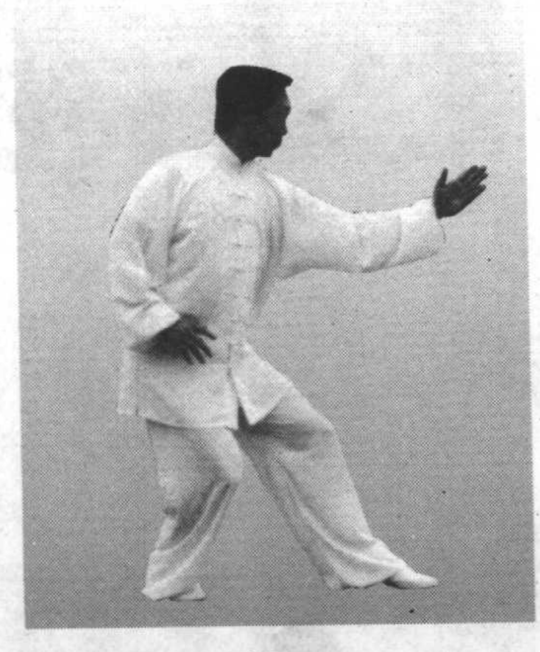


图 1-85

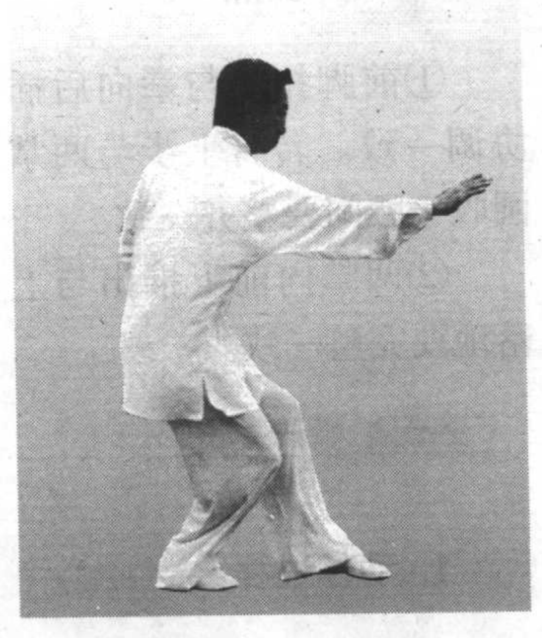


图 1-86

2. 动作要点

①扣步转身，幅度要大，两脚成丁字形，反手抡劈与转身上步要相合。

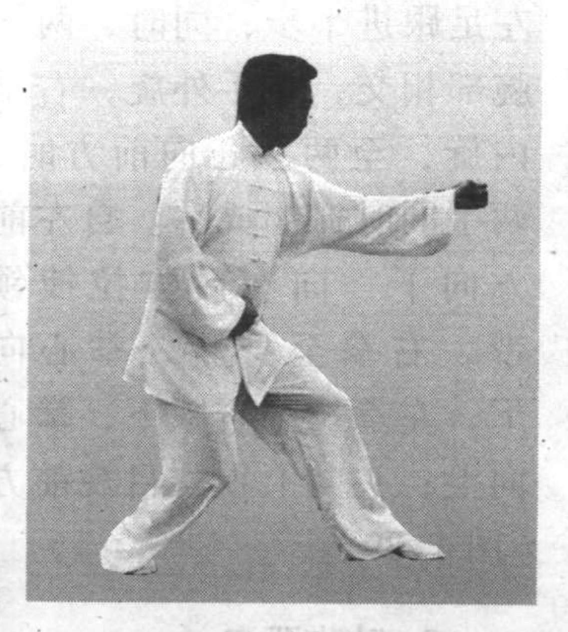
②左足上步与左手抡劈要一致，右手向前盖劈与左足后撤要上下相齐。

③连环三掌，反劈、正劈、盖劈在练习时，动作要连贯不停，一气呵成。

（七）顺步左崩拳

1. 动作过程

左足向前进一步，右足跟进半步；同时，右掌抓握成拳拉回至腹，拳心向内；左拳自左腰侧向前打出左崩拳，左臂微屈，拳高与胸齐；头向上顶，目视左拳前方（图 1–87）。


图 1–87

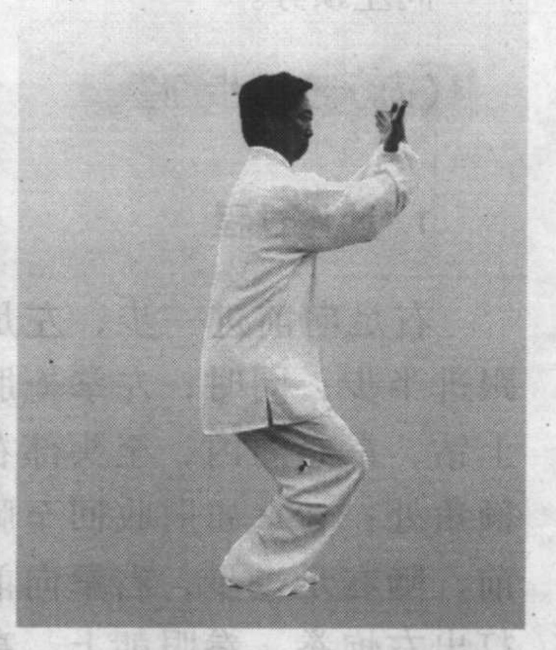
2. 动作要点

①左拳向前打出与左足上步要手脚齐到。

②转身三掌与进步左崩拳，中间不停，连贯练习，一气呵成。

（八）右领势

1. 动作过程


图 1–88

①左足向前进半步，右足跟进至左足内侧不落地，左腿微屈站稳；同时，右拳向左臂下前穿，两拳同时变掌，两掌腕部交叉，左手在上，右手在下，两掌心均向上，两手向前、向上钻架，至头前上方，高与鼻齐；含胸紧背，目视两拳前方（图 1–88）。

②右足向前上一大步，左足跟进半步；同时，两掌腕部相交，左手外旋，右手内旋，至两手心向前方时，两手同时抓握成拳。自左前方向下、向右后方拉拽领带，右拳至身后，拳心向下，左拳拉至右腋下，拳心向上；头向上顶，目视前方（图 1-89）。

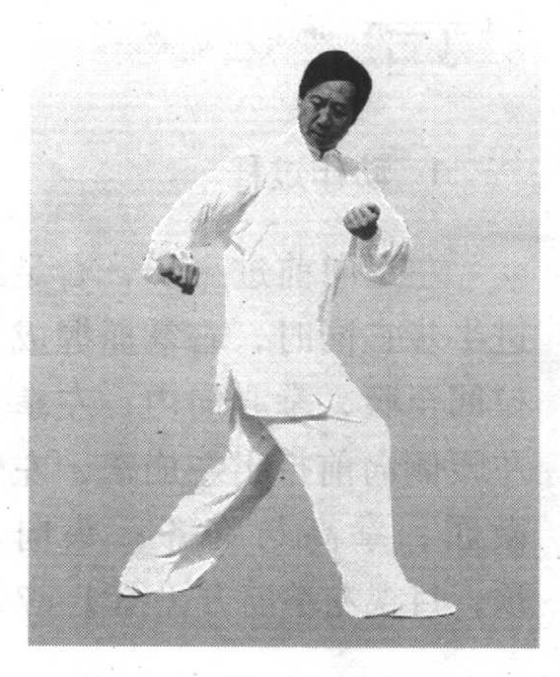


图 1-89

2. 动作要点

同左领势。

（九）左顺步炮拳

1. 动作过程

右足向前进一步，左足跟进半步；同时，左拳掩肘上钻，拳心向内，至头部右额角处；右拳屈肘收回至胸前，随右足进步，右拳向前打出右炮拳，拳眼朝上，高与胸齐。右肩前顺；左拳内旋拧转至左额角处，左肘下垂；头向上顶，目视右拳前方（图 1-90）。

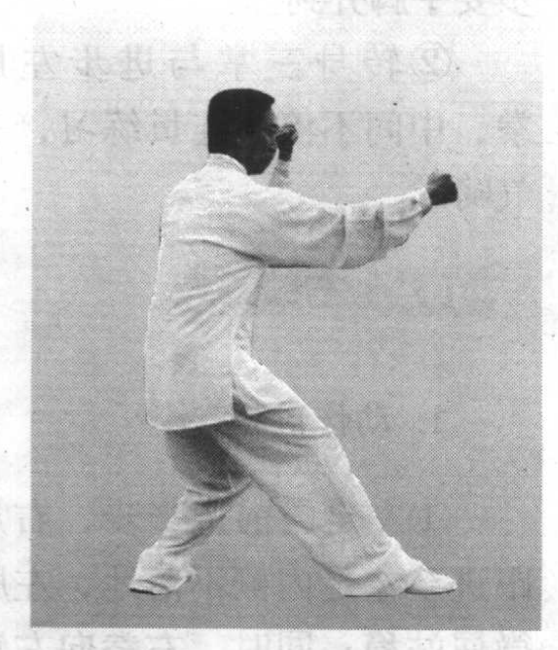
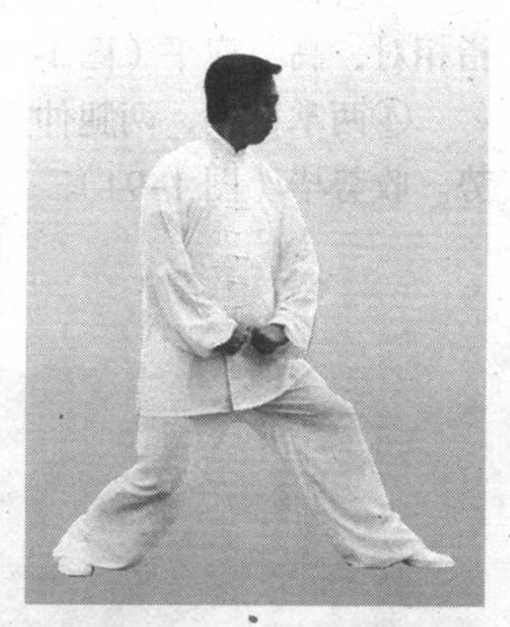


图 1-90

以下动作同前，惟左右互换。

2. 动作要点

同前。


图 1-91

（十）转身虎托；（十一）转身三掌；（十二）右顺步崩拳

由于领字功是左右回环连续转身，在原地练习，故没有回身势。

（十三）收势

练至原地起势位置收势。

1. 如是左顺步崩拳时，收势动作如下

①两足不动，左拳扣压拉回至腹（图 1-91）。

②右足向左足并拢，两拳变掌，向身两侧平举，掌心向上，高与肩平，目视右掌（图 1-92①②）。

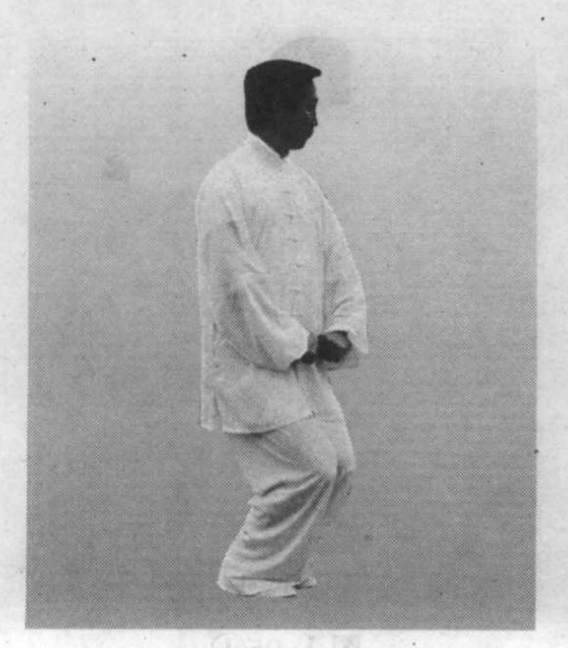

图 1-92①


图 1-92②

③两腿不动，两掌屈肘，向面前合拢，两掌心向下，两掌指相对，高与肩平（图 1–93）。

④两掌下按，两腿伸直站起，两手垂于体两侧，成立正姿势。收势毕（图 1–94）。

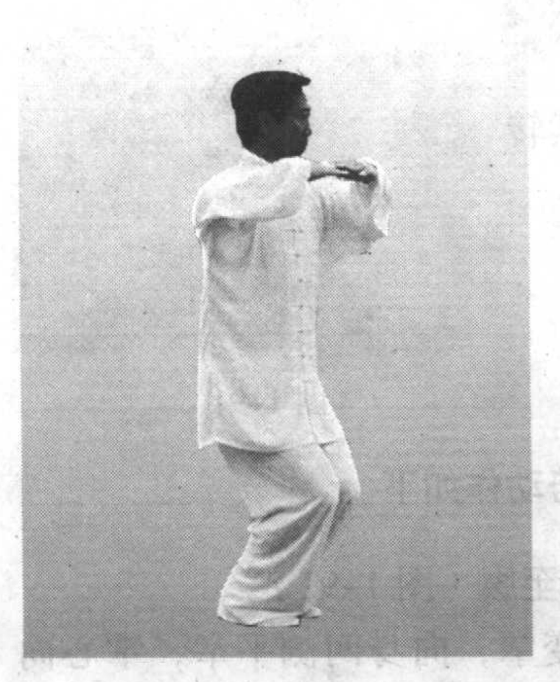


图 1–93

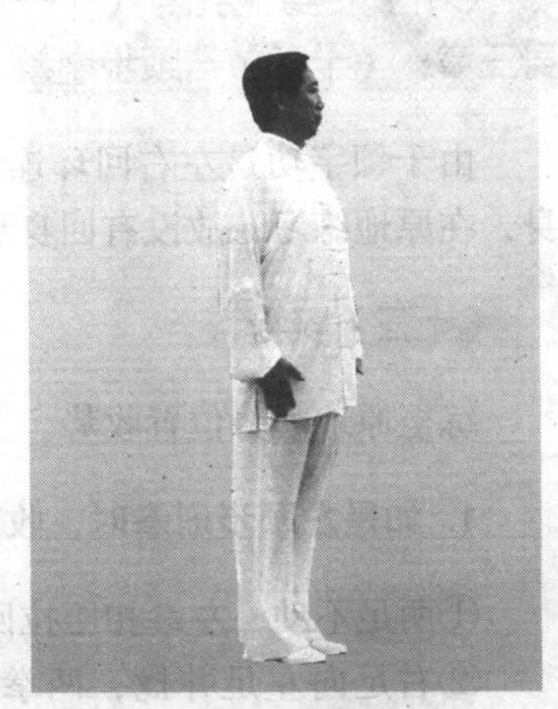


图 1–94

2. 如是右顺步崩拳时，收势动作如下

①右足向后退一步，左足后退至右足后，全脚掌着地，重心后移至两腿之间，右脚微外搬，两腿成交叉形；同时，右拳拉回至腹，左拳向前打出左崩拳，高与胸齐；头向上顶，目视左拳。此为退步左崩拳（图 1–95①②）。

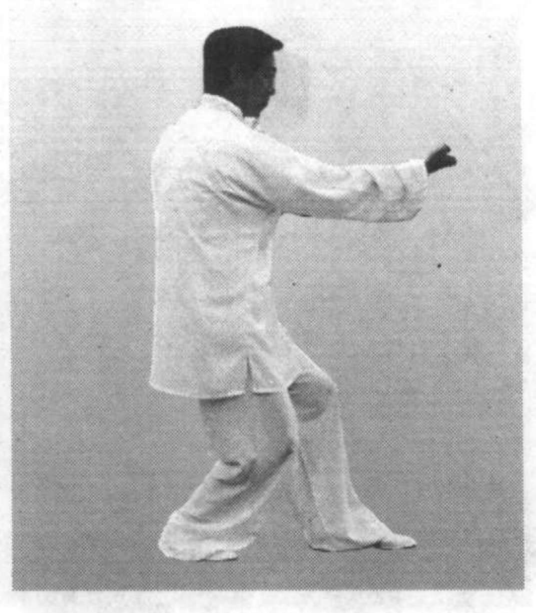


图 1–95①

② 左足上步，右足不动，成三体势步型；同时，左拳扣压拉回至腹，头向上顶，目视前方（图 1–96）。以下动作与图 1–92、93、94 相同。

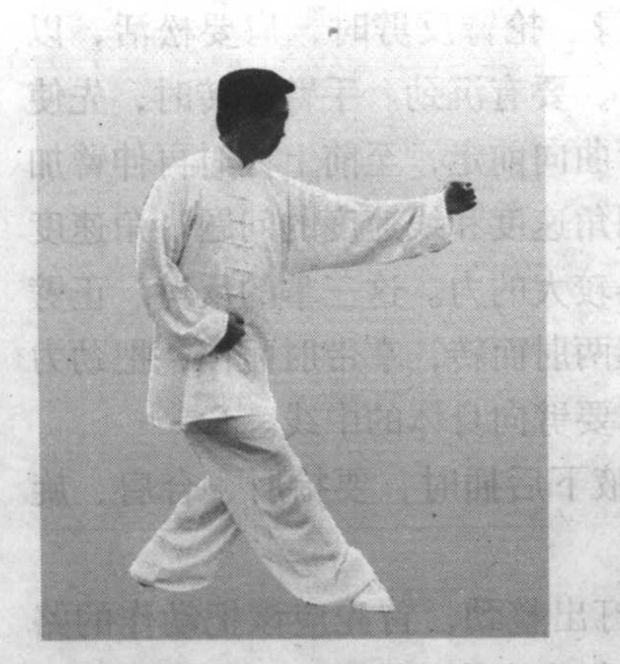
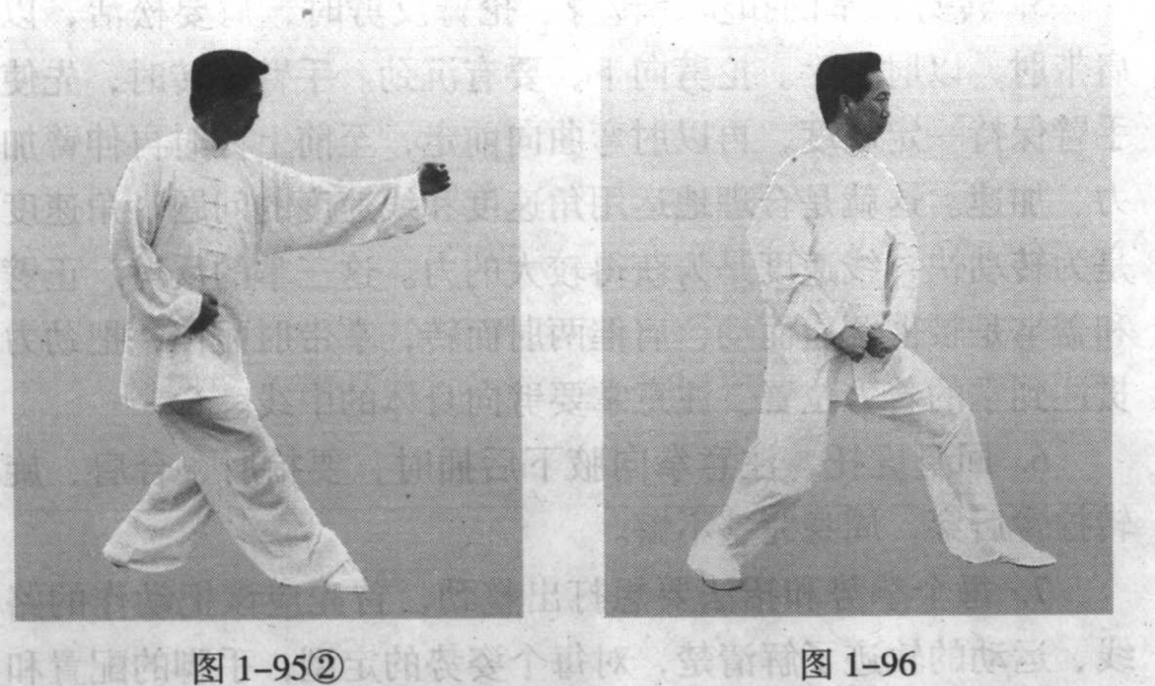



图 1–95②　　图 1–96

四、领字功的劲力

1. 左右领势，两手十字交叉向前上推架，要含胸紧背，两臂要有掤劲，要有撑劲。两手抓捋拧旋向侧后领拽之前，注意两手有欲后先前，欲左先右。欲向侧后领拽，应先向前引而走一小弧形，这样以体会身劲，以利蓄劲。

2. 腰要松活而富有弹力，用腰身催动两手运动，以身劲带之。领拽时，要用腰带肩，肩带肘，肘带手。向左领时，右肩在前，向右领时，左肩在前，肩有向前靠撞之意，拧腰顺肩，身向前拥。

3. 前脚落地要有踩劲，尤要注意头向上顶，意念前冲。

向侧后领拽之手，要有向后的捋劲和向下的沉劲。

4. 顺步炮拳打出时，肘部要紧贴肋，向身体中线打，拧腰顺肩伸臂而发劲，拳上钻时，要掩肘上钻，注意发劲呼气，内外如一。

5. 转身三掌的扣步、转身、抡臂反劈时，肩要松活，以肩带肘，以肘带手。抡劈向下，要有沉劲。手臂抡转时，先使手臂保持一定屈度，再以肘弯曲向前走，至前上方时再伸臂加力、加速。这就是合理地运用角速度和线速度的问题。角速度是为转动快，线速度是为获得较大的力。这三掌的反劈、正劈和盖掌是腰催两肩而动，肩催两肘而转，掌带肘而伸，把劲力贯注到掌的着力位置。注意掌要劈向身体的中线。

6. 回身虎托，注意拳向腋下后插时，要抬肘、合肩、旋转拧臂后穿，周身完整不懈。

7. 每个拳势和招法要想打出整劲，首先应该把动作的路线、运动的轨迹了解清楚，对每个姿势的定型，手脚的配置和姿势的高矮都要弄明白。另外，还要把发力的顺序，劲力源于何处？发至何处？手脚怎样配合？身法怎样运用？以及呼吸与发劲的配合等都要搞清楚，在明白了动作的运动路线和动作规格之后，就是刻苦的练习阶段。拳谚云：“熟能生巧，巧能生精。”在苦练的过程中，还要学习和钻研动作是否符合力学原则？是否符合力学规律？是否符合人体的结构？当然，最重要的还应当符合攻防的技击原则。同时，在练习的过程中，自我感觉还要舒服、顺畅、神清、意爽。

五、领字功的技击含义及用法

1. 领势的双手交叉向上推架，一是防护对方向我中上部打

来的直拳。二是为双手抓捋做准备。上步向侧后领拽的技击含义是我双手抓捋敌臂用力向我侧后领带，有衣抓衣，无衣抓肉。最佳的情况是：我双手抓住敌右臂后，向我右后领拽；如抓住敌左臂，则向我左侧后方领带。这样，可以有效地防止对方另一手向我进攻。但在实战中，哪会有最佳的时机等待我们，只有我们去创造机会，抓住时机，才能利用最佳。单用领势时，可以退步而领，也可以和顺步炮拳作为一个散手组合连贯起来运用。

2. 转身三掌是返身顾后的招法。连环三掌动作要快，与顺步崩拳成一散手组合。如我身后有敌来袭，或我返身打击身后之敌，扣步翻身向后反手劈掌，既是防守动作，又是进攻招术。紧接第二手向前劈击敌头部，连环第三手再盖劈敌面部，再紧跟进步崩拳，向敌心窝重击，使对方招架不及而败落。

3. 任何招势和技法在运用时，都不是一成不变的。有时可能与以前练过的招势面目皆非，但只要劲法打出，能够根据敌我双方的态势，临机应变，抓住破绽，随意发招，以制敌取胜。技击散打总的原则是："制人而不制于人。"

4. 戚继光《拳经·捷要篇》讲："既得艺，必试敌，切不可以胜负为愧为奇，当思何以胜之，何以败之，勉而久试。怯敌还是艺浅，善战必定艺精。古云：艺高人胆大。信不诬也。"请学者细心领悟。

六、领字功歌诀

双手抓捋侧身领，
暗藏肩撞炮拳攻。
转身顾后连三掌，
得机得势进步崩。

第九节　八字功连环拳

八字功连环拳是在八字功单练的基础上，串连而成的一个套路。在民间传统形意拳中流传较广，深受广大群众喜爱。在套路中，它包括展、截、裹、跨、挑、顶、云、领，每一字中最主要的技法和最有代表性的动作。为了动作的连接和顺和劲力的转换畅达，又增加了一些其他的动作技法。这样，使这套八字功连环拳特点更加明显，技法更加突出，内容更加丰富。

练习这套八字功连环拳，可以学到和补充五行拳和十二形拳之外的身体各部位，各方位，各角度，不同的劲法、招势和用法，以丰富和完善形意拳的技法，以提高自身的技击自卫能力。

学练这套八字功连环拳，最好是学完并掌握八字功每一字的技法动作之后再学习它，这样能较快地掌握。当然，有一定基础，形意拳套路练得很好的人，直接学八字功连环拳也可以，但要下一定的工夫，才能练好。

一、八字功连环拳动作顺序名称

（一）起势
（二）进步右崩拳
（三）上步虎托
（四）上步右展势
（五）上步抡劈横斩
（六）进步左双截
（七）上步右双截
（八）顺水推舟
（九）摇身双裹
（十）上步双撞掌

（十一）撤步合肩势
（十二）上步左跨势
（十三）上步左劈拳
（十四）上步右鹰捉
（十五）回身蛇缠身
（十六）上步右挑拳
（十七）撤步左劈拳
（十八）进步右挑掌
（十九）退步掩肘
（二十）进步头顶
（二十一）捋手膝撞
（二十二）上步顶肘
（二十三）捋手崩拳
（二十四）云势捋带
（二十五）拗步左钻打
（二十六）左领势
（二十七）上步左炮拳
（二十八）回身虎托
（二十九）推窗望月
（三十）收势

二、八字功连环拳练法

（一）起势

1. 动作过程

①立正姿势，面对练拳方向成45°、90°或面正对练拳方向均可（图1-97）。

②两手自体两侧向上平起,手心向上,两臂自然微屈,高与肩平；目视右手（图1-98）。

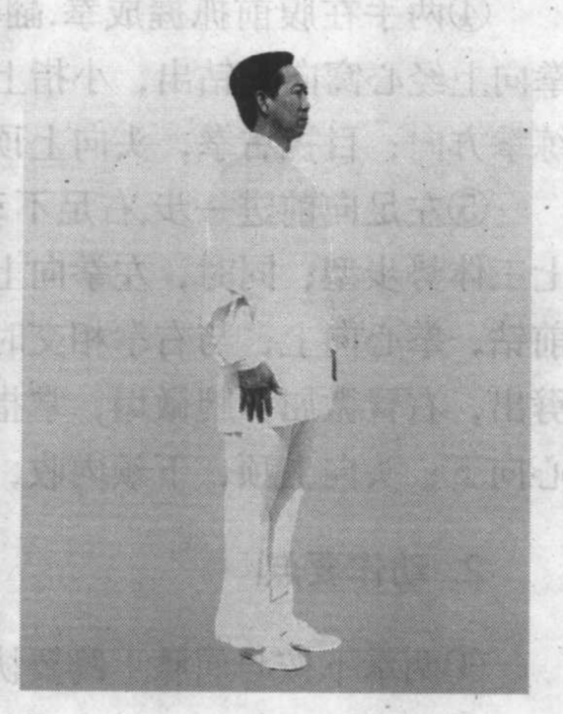


图1-97

③两臂屈肘，两掌在面前合拢，两掌指相对，掌心向下，两掌向下按至腹前；同时，两膝并拢，屈膝下

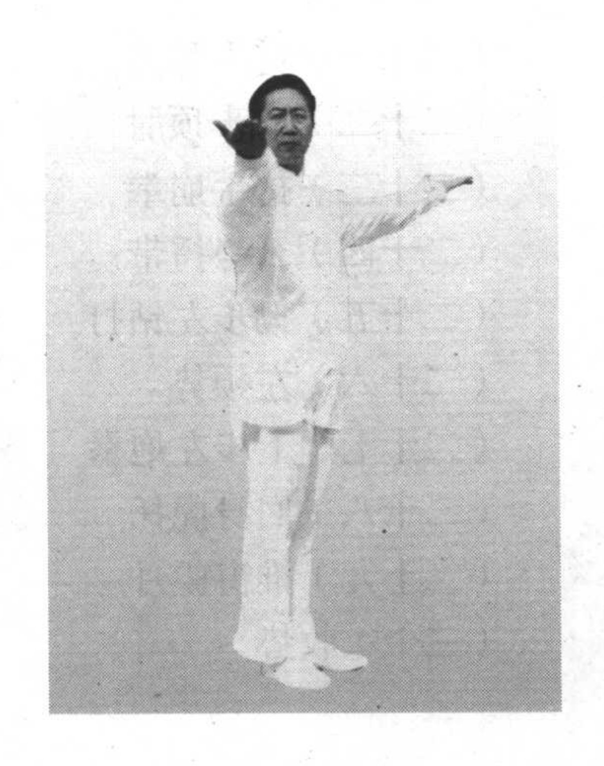


图 1–98

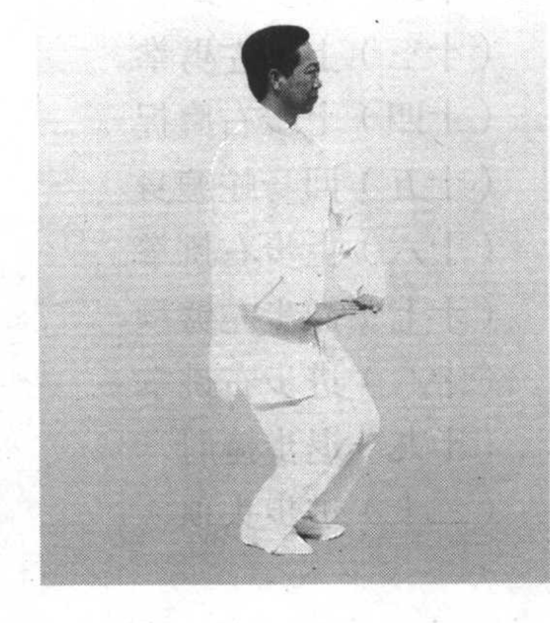


图 1–99

蹲；头向上顶，下颏内收，转头目视左前方。即练拳方向（图 1–99）。

④两手在腹前抓握成拳,翻转使拳心向上，两肘贴肋。右拳向上经心窝向前钻出，小指上翻，高与鼻齐；身左转，面向练拳方向；目视右拳，头向上顶（图 1–100）。

⑤左足向前进一步,右足不动,大部分重量在右足,成前三后七三体势步型；同时，左拳向上经心窝向右肘部，顺右前臂向前钻，拳心向上，与右拳相交时，两拳变掌内旋，左掌向前下劈出，右臂微屈，腕微塌，掌指高与肩齐。右手拉回至腹，掌心向下；头向上顶，下颏内收，目视左掌前方（图 1–101）。

2. 动作要点

①两拳下按与屈膝下蹲要协调一致。

②左拳劈出与左足进步要整齐一致。

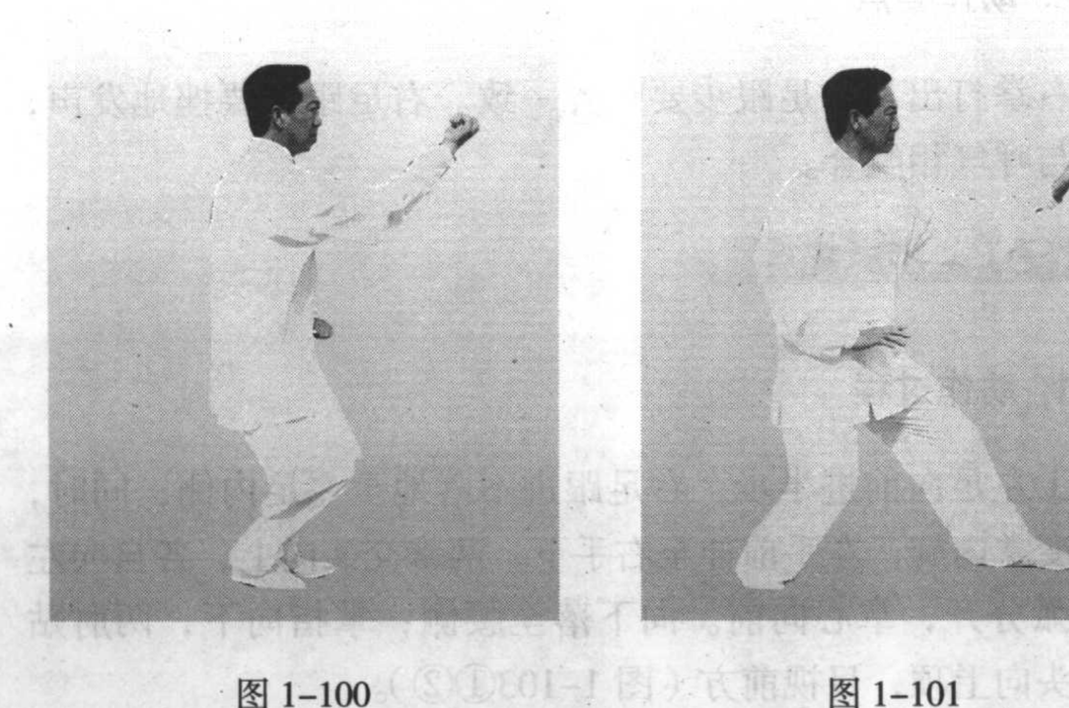
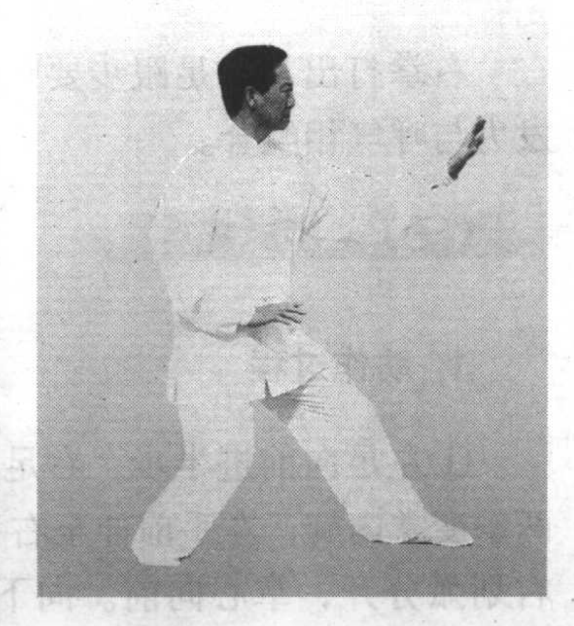



图 1-100　　　　图 1-101

③整个起势要精神饱满，动作要连绵不断。

（二）进步右崩拳

1. 动作过程

左足向前进半步，右足跟进至左足后，重心落于右足；同时，左手抓握成拳拉回至腹，拳心向内；右拳提起，自心窝向前直线打出右崩拳，高与胸齐。肘部微屈，拳眼向上；右肩前顺，头向上顶，下颏内收，目视右拳（图 1-102）。

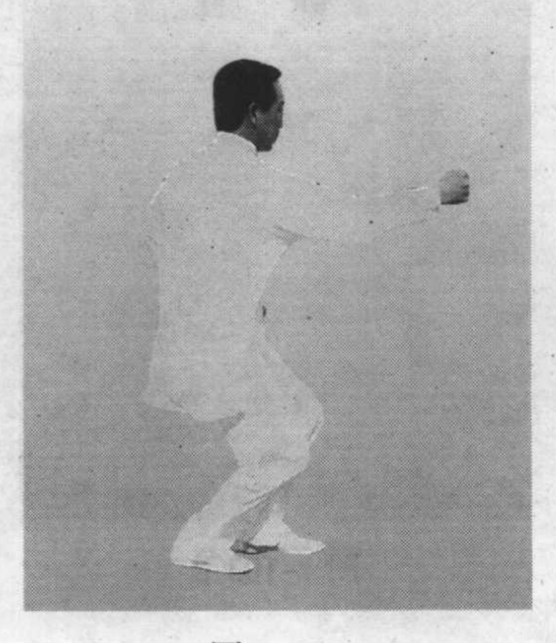


图 1-102

2. 动作要点

右拳打出与右足跟步要整齐一致。右足跟步要挫地发声，发力与呼气相配合。

（三）上步虎托

1. 动作过程

①左足向前进半步，右足跟进不落地至左足内侧；同时，两拳变掌内旋，左手前伸至右手下，两拳交叉向上，各自向左右划弧分开，掌心向前。向下落至腰侧，掌指向下，两肘贴肋；头向上顶，目视前方（图 1–103①②）。

②右足向右斜前方上一步，左足跟进半步，大部分重量

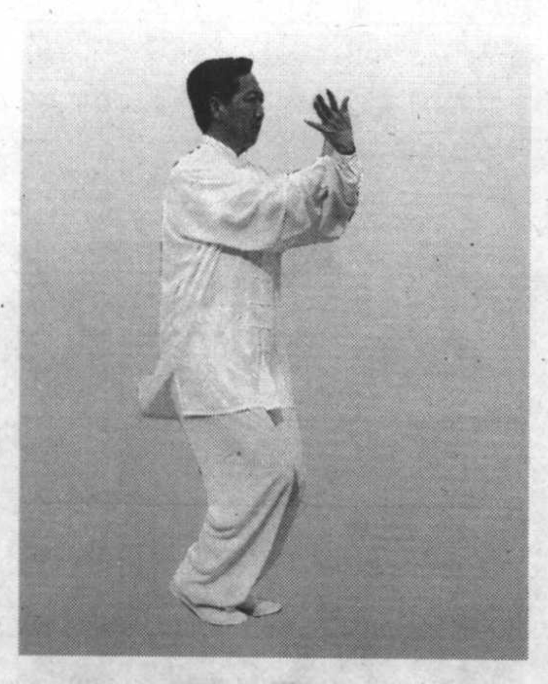


图 1–103①

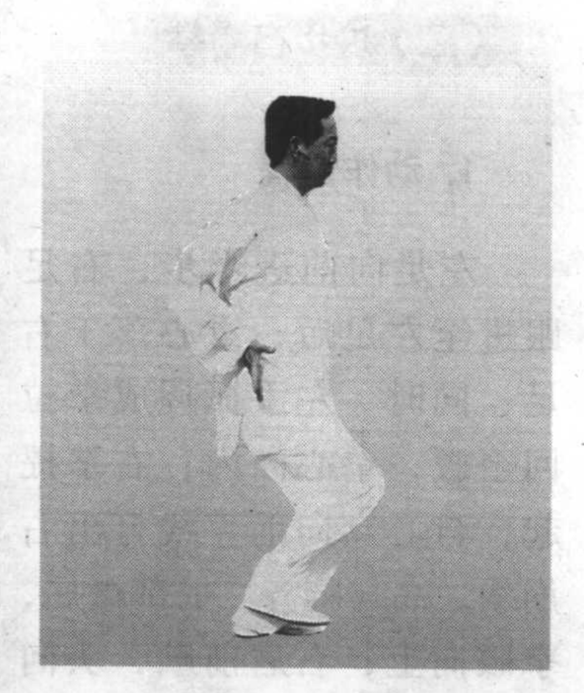
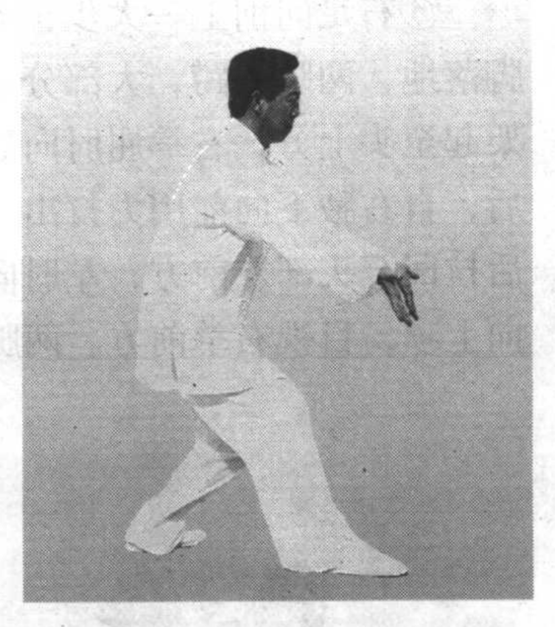


图 1–103②

在左足；同时，两掌自腰间向前、向下推出，掌心高与腹齐，两掌相距10厘米，掌指向下，掌心向前；头向上顶，沉肩合肘，目视两掌前方（图1–104）。


图1–104

2. 动作要点

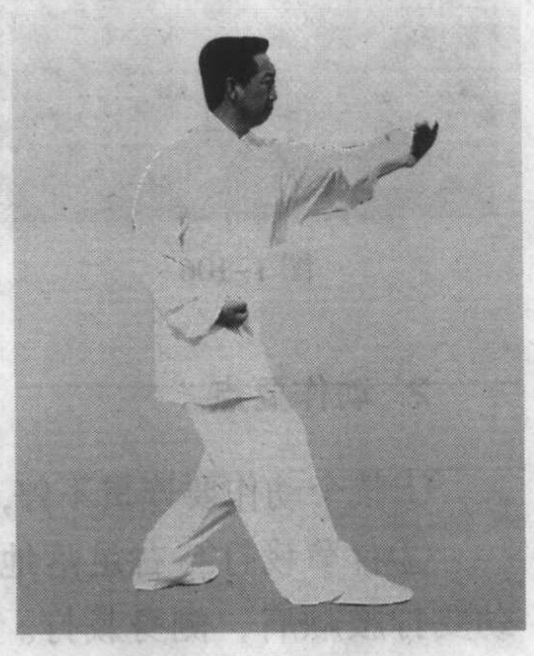
①两掌划弧与左足进步相一致。

②两掌托出与右足上步要整齐如一，手脚齐到。

（四）上步右展势

1. 动作过程

①右足向前进半步；同时，左掌自下向左、向上、向前划弧，向下横掌盖压，掌心向下，左臂弯曲成圆，高与胸齐；右手抓握成拳，拉回至腹；目视左手（图1–105）。


图1–105

②重心前移，左足向前上一步，脚尖外摆；同时，右手握拳，自下经心窝在左手内侧向前、向上钻出，高与鼻齐；

左手下压与腰齐；目视前方（图 1-106）。

③右足向前上一大步，落地脚尖微扣，左足跟进半步，横脚落地，两腿下蹲，大部分重量在左足；同时，左拳横臂向上架起至头上方；右拳屈肘向后，翻扣内旋，拳眼向下，拳心向后，自右腋下向前用力打出，拳高与胸齐，右肘微屈；左拳向后拉回至头部左前方，左肘向后撑；身形左转，拧腰顺肩，头向上顶，目视右拳前方。两腿成半马步型（图 1-107）。

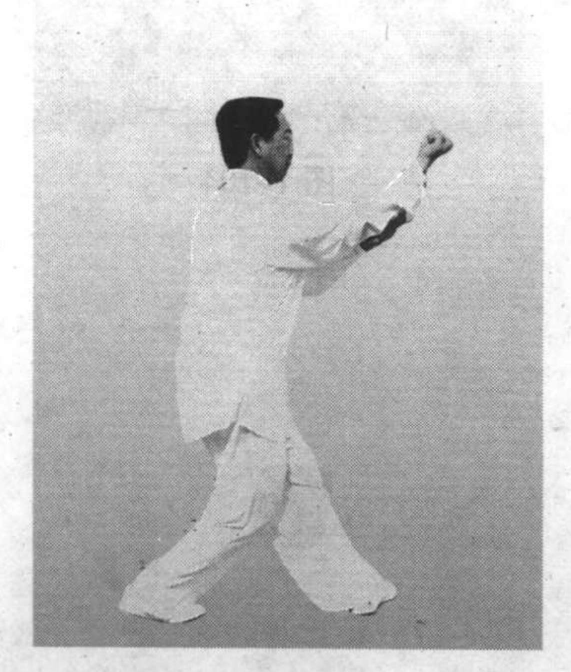


图 1-106

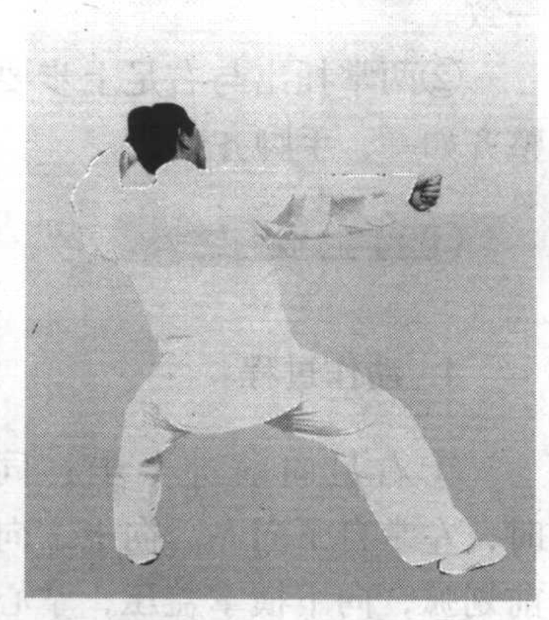


图 1-107

2. 动作要点

①整个动作要连贯不停,一气呵成。

②右拳栽打与右足落地要手脚齐到，整齐如一。右拳发劲要拧腰顺肩，侧身栽打。左拳后拉，肘向后撑。身形微向左偏，右脚要有踩劲。注意腰、肩、肘要节节贯通，配合呼气发力。

（五）上步抡劈横斩

1. 动作过程

①身形微起，右足后撤半步，再向前进半步；同时，左掌下落至左腰侧；右拳下落，经身前向后、向上、再向前、向下抡劈成立掌，高与胸齐；目视右掌（图 1–108）。

②左足向前上步至右足内侧点地；身形右转 180°，右足原地拧转；同时，左掌外旋，掌心向内，左臂屈肘，随右转身由左向前、向右划弧横格，掌指高与鼻齐，摆至右肩前方，掌心向下；右掌在左腋下；目视左前方（图 1–109）。

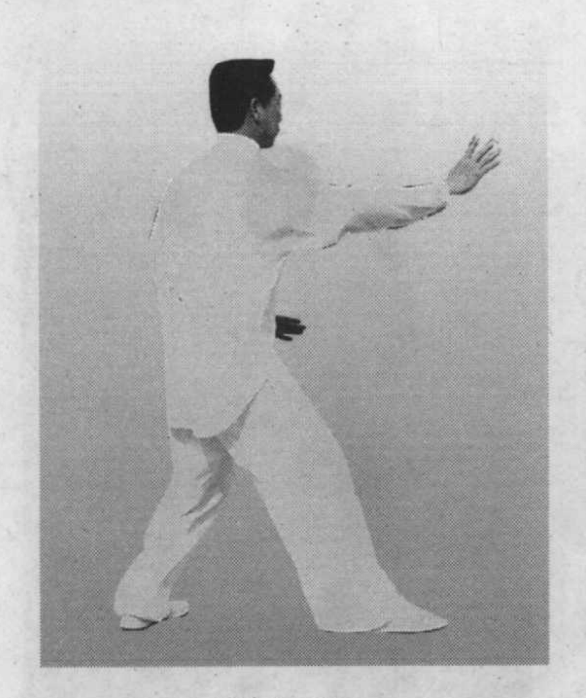


图 1–108

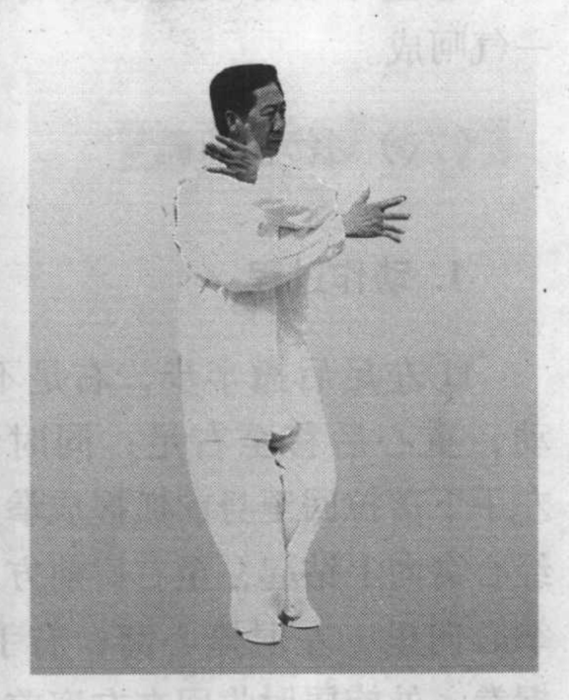


图 1–109

③ 左足向前上一大步，右足跟进半步；同时，左掌向前挥臂横斩，掌心向下，左臂微屈；右掌向后撑出，臂微屈撑圆；左掌高与颈齐，右掌高与肩平，两掌心均向下；目视左掌

（图 1–110）。

2. 动作要点


图 1–110

①右掌抡劈与右足相合，肩要松，臂要活，以腰带肩，以肩带臂，要有沉劲。

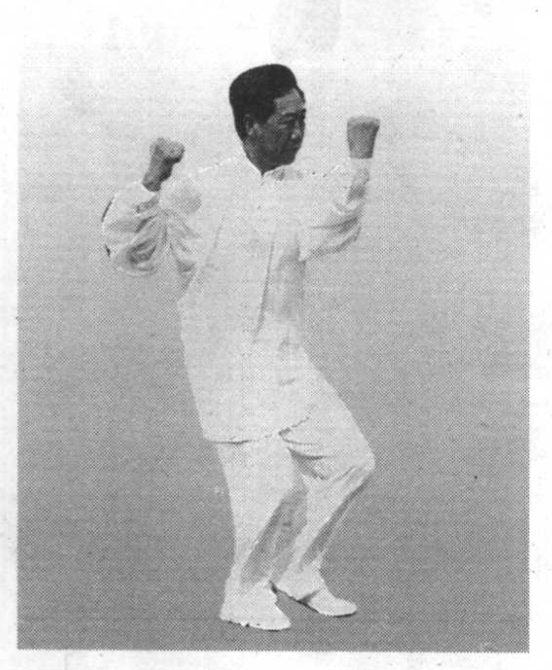
②左手横格裹带要用腰劲，要含胸合肩。

③左手横斩与左足上步和右臂后撑要整齐一致。两臂要撑圆，要开胸实腹，发力呼气。

④整个动作要连贯不停，一气呵成。

（六）进步左双截

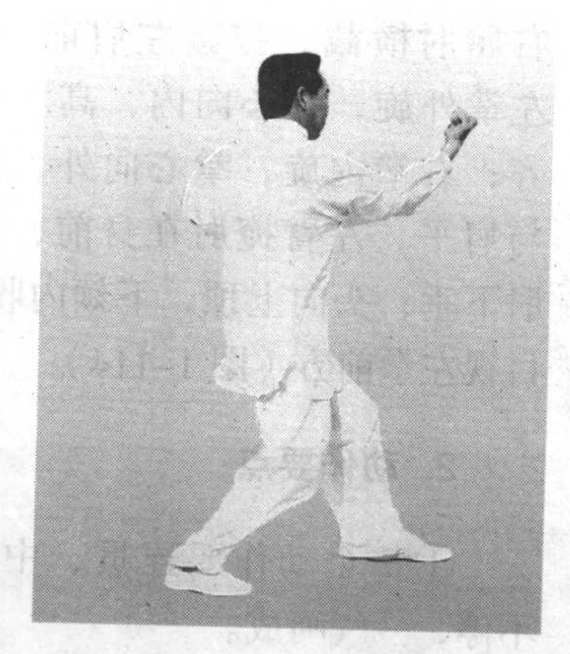
1. 动作过程


图 1–111

①左足后撤半步，右足不动，重心后移至右足；同时，左手下落拉回至身前抓握成拳，经心窝向上钻起，至右肩前方，拳心向里，左肘掩心窝；右手握拳，外旋屈肘收回在右肩前，拳眼向后，高与头齐；目视前方（图 1–111）。

②左足向左斜前方进一大步，右足跟进半步；同时,双拳向前、向左屈肘横截，拧腰，右肩前顺；右拳外旋拳心向内，

高与嘴平；左拳内旋，拳心向外，高与肩平；右臂掩肘在身前，头向上顶，下颏内收，目视前方（图 1–112）。


图 1–112

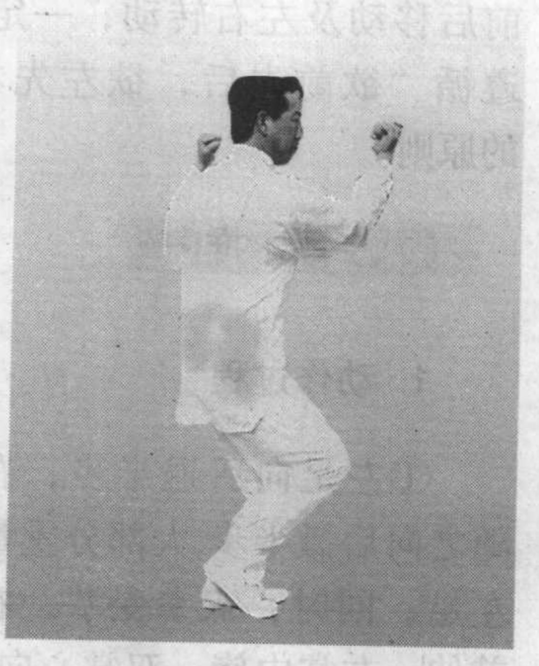
2. 动作要点

①左足撤步与左拳上钻要一致，注意身形微向右转腰，微向下坐身，以蓄劲待发。

②左足进步与双拳、前臂向左横截，动作要整齐一致。拧腰顺肩，旋臂沉肘，以腰为力源，以前臂、拳、肘为力点。注意腰要松活。

（七）上步右双截

1. 动作过程


图 1–113

①左足向前进半步，右足跟进不落地；同时，双拳微伸，向前下落；右拳屈肘上钻，经心窝向上至左肩前，拳心向里；左拳向后、向上划弧，屈肘外旋至左肩左侧，拳高与耳齐，身微左转，目视右前方（图 1–113）。

②右足向右斜前方上一大步，左足跟进半步，大部分重量

在左足；同时，双拳向前、向右屈肘横截，拧腰左肩前顺；左拳外旋，拳心向内，高与嘴齐；右拳内旋，拳心向外，高与肩平，左臂掩肘在身前，右肘下垂；头向上顶，下颏内收，目视左拳前方（图 1-114）。

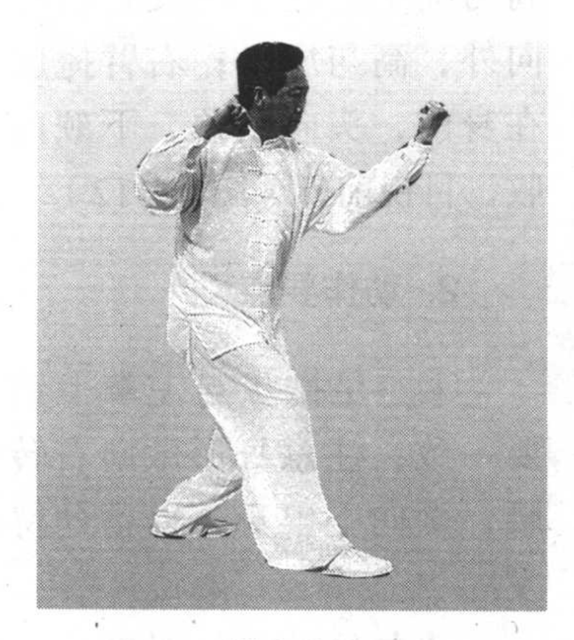


图 1-114

2. 动作要点

①整个动作要连贯，中间不停，一气呵成。

②注意要用腰带动两肩，以两肩催动两肘。身法动作的前后移动及左右转动，一定要遵循“欲前先后，欲左先右”的原则。

（八）顺水推舟

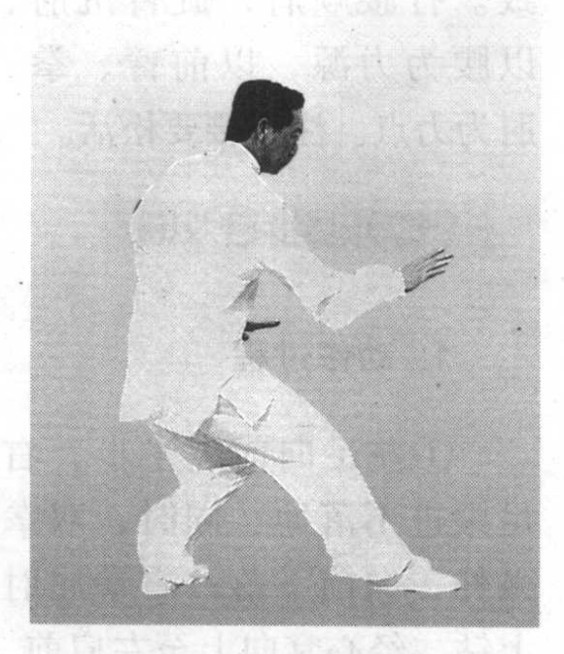


图 1-115

1. 动作过程

①左足向后退半步，右足随之向后撤半步,大部分重量在左足；同时，双拳变掌，右手前伸，左掌内旋，双掌心向下；右手在前，左手在后，两掌同时自右前方向左、向下、向后捋带，左手拉至左腰侧，右手捋至腹前；收腹含胸，腰微左转，头向上顶，目视前方（图 1-115）。

②右足向正前方进一大步，左足跟进半步，大部分重量在左足；同时，两掌用力向前伸臂推出，掌心向前，右掌在前，高与胸齐，左掌在右肘前；头向上顶，下颏内收，目视前方（图 1–116）。

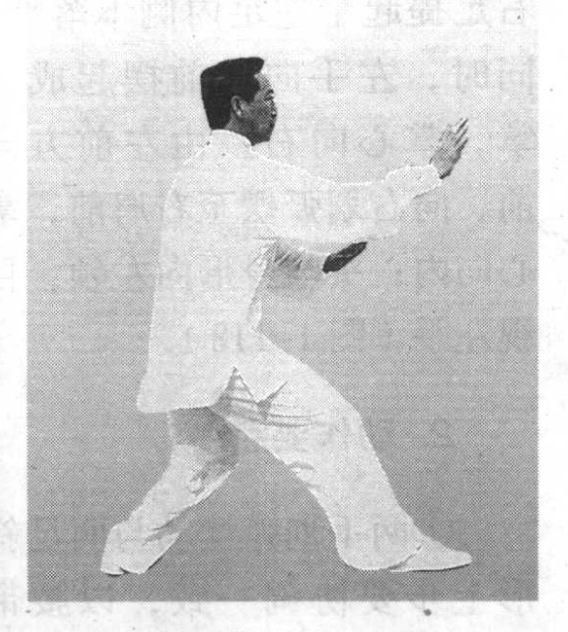


图 1–116

2. 动作要点

①左足退步，右足撤步，动作要快要灵，右足进步要大要远，跟步要快。

②两手的盖压捋带要走一弧形，与重心后移相一致。两掌向前推送与右足进步要整齐如一。发劲时，两肘要向内合，要沉肩沉肘，长腰伸臂，配合发力而呼气。

（九）摇身双裹

1. 动作过程

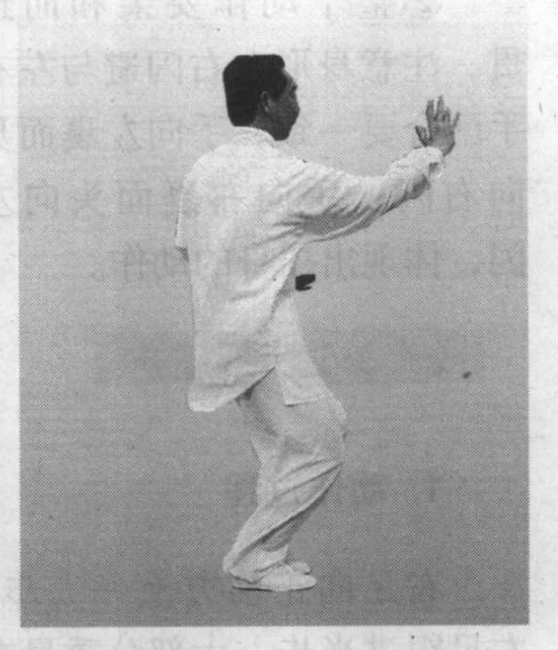


图 1–117

①右足向右斜前方进半步，左足跟进至右足内侧不落地；同时，右手成立掌，掌心向左，先向右前方伸出，再向左划弧摆至左肩前，头部向右领，左手回至腹前；目视右掌（图 1–117）。

②左足向左前方上一步，右足提起至左足内侧不落地；同时，左手向左前摆起成立掌，掌心向右，由左前方向前、向右划弧摆至右肩前，掌心向内；头与身形向左领，目视左手（图 1-118）。

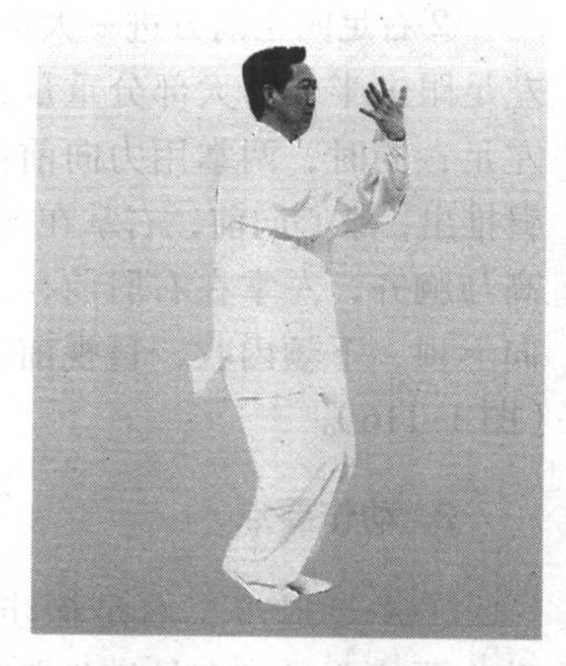


图 1-118

2. 动作要点

①两手划弧摆动与两足斜形上步要协调一致，以腰带肩，以肩带手，以手划弧而裹。

②整个动作要柔和而连贯，注意身形左右闪避与左右手配合要一致，手向左裹而身向右闪，手向右裹而头向左闪，体现出摇身的动作。

（十）上步双撞掌

1. 动作过程

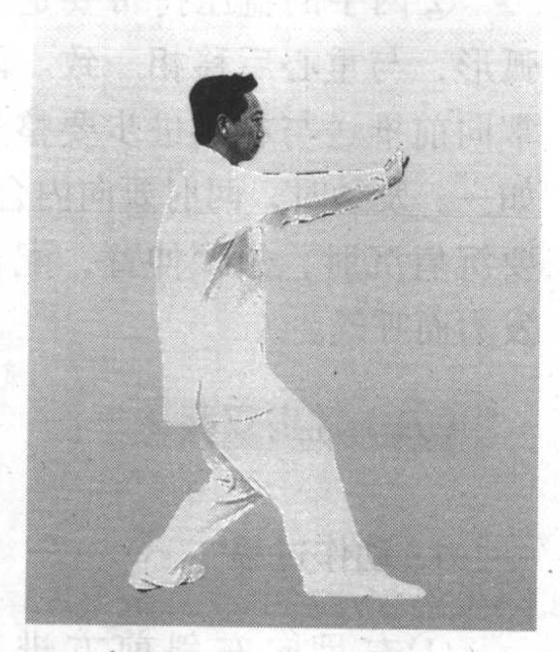


图 1-119

右足向正前方上一大步，左足跟进半步，大部分重量在左足；同时，双掌在胸前内旋，掌心向外，掌指相对，双掌向前用力撞打，高与胸齐，两臂伸直，微屈撑圆；紧背含胸，发力呼气，气沉丹田，头向上顶，目视前方（图 1-119）。

2. 动作要点

①双掌撞打与右足上步要整齐如一，手脚齐至。

②含胸紧背力催身前，发力吐气双臂撑圆。

（十一）撤步合肩势

1. 动作过程

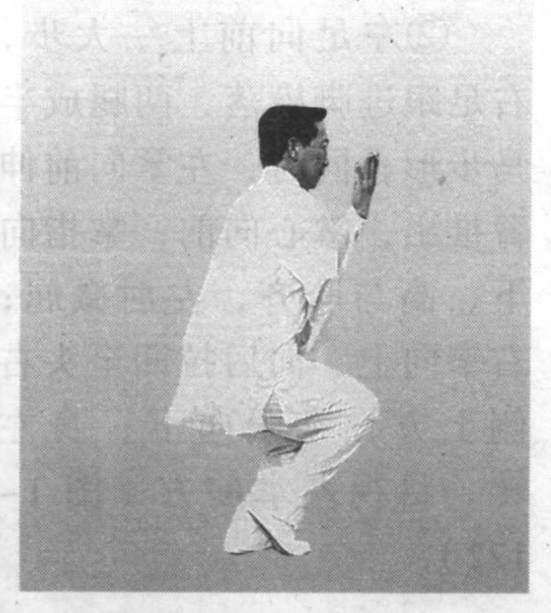


图 1-120

左足向后退半步，右足随撤至左足内侧点地，重心移向左足，身左转，以右肩正对前方，左腿屈膝，身形略蹲；同时，右手经胸前向下、向左胯下插，右掌外旋，掌心向内；左手先后拉下落至左腰侧，再向上、向前、向右肩前裹穿，掌心向内，两肘在胸前；收腹含胸。缩身而蹲，目视右肩前方（图 1-120）。

2. 动作要点

右手下插、左手前裹与撤步蹲身动作要协调完整，缩身而蹲，含胸拔背，蓄势待发。

（十二）上步左跨势

1. 动作过程

①右足向正前方进一步，脚尖外摆，左足不动，重心在两

足之间；同时，右手内旋，掌心向前，虎口向下，由左胯处向前、向上撩起，高与头齐时抓握成拳；目视右手；左掌下落至左腰侧，掌心向前，掌指向下（图 1–121）。



图 1–121

②左足向前上一大步，右足跟进脚横落，两腿成半马步形；同时，左掌向前伸臂推出，掌心向前，掌指向下，高与胯齐，左肘微屈；右拳向上、向后拉回至头右侧上方，拳眼向下；身左转，目视左掌前方（图 1–122）。

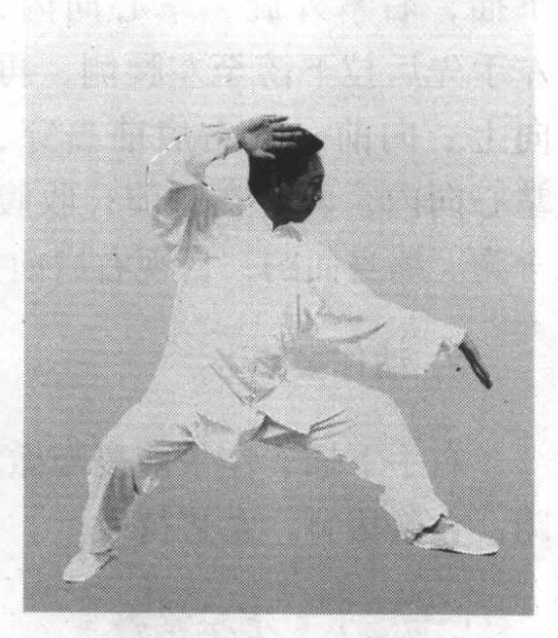


图 1–122

2. 动作要点

①右足进步与右手上撩抓握动作要一致。

②左足跨步与左手托胯要相合。注意拧腰沉肩。上下两手的配合要整齐一致。



（十三）上步左劈拳

1. 动作过程

①左足向前微进少许，重心前移至两足之间；同时，左手

内旋翻转，横前臂向前、向下盖压，掌心向下，高与胸齐；右掌下落至右腰侧；目视左手前方（图 1–123）。

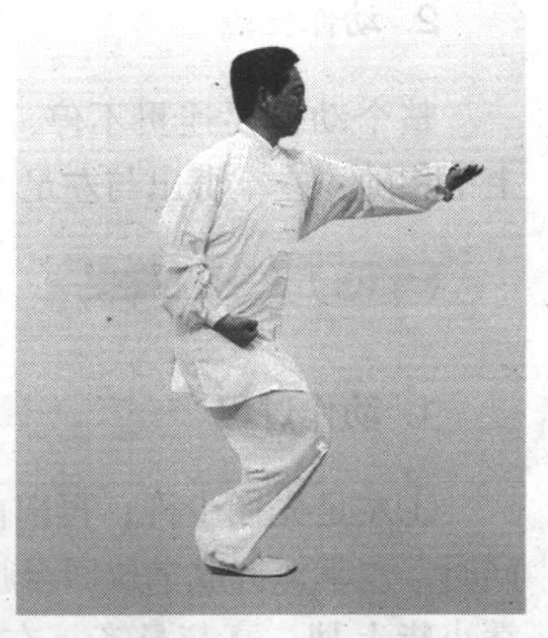


图 1–123

②右足向前上一步，脚尖微向外摆；同时，左手握拳拉回至腹；右拳经心窝向前、向上钻出，小指上翻，高与鼻齐；目视右拳前方（图 1–124）。

③左足向前上一步，右足跟进半步，两腿成三体势步形；同时，左拳变掌，顺右臂向前打出左劈掌，右手拉回至腹，左掌高与肩齐；头向上顶，下颏内收，目视左掌前方（图 1–125）。

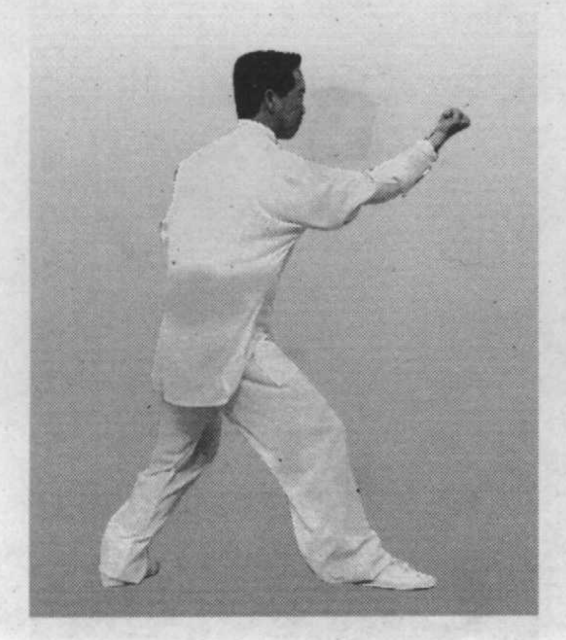


图 1–124

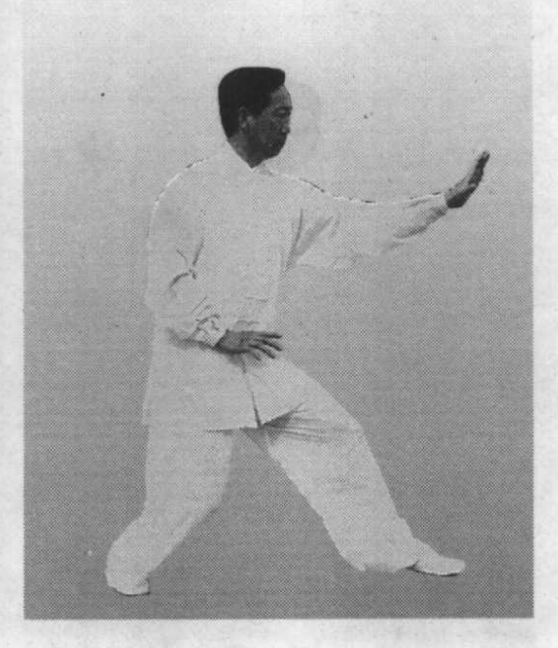


图 1–125

2. 动作要点

整个动作要连贯不停,一气呵成。动作时，要手足相合，上下相随。左掌劈出与左足上步要整齐一致。

（十四）上步右鹰捉

1. 动作过程

①左足先撤少许，再向前进半步，右足跟进至左足内侧；同时，左掌抓握成拳拉回至腹，再经心窝向前、向上钻出，左拳小指上翻，高与鼻齐；右拳在左肘部，拳心向上；头向上顶，目视左拳（图 1–126）。

②右足向前上一大步，左足跟进半步，重心在两足之间微偏后；同时，右拳顺左臂向上钻，高与头齐；双拳内旋变掌，向前、向下劈落，右掌高与腰齐，左掌拉回至腹前，两掌心均向下；挺腰，头向上顶，目视右掌（图 1–127）。

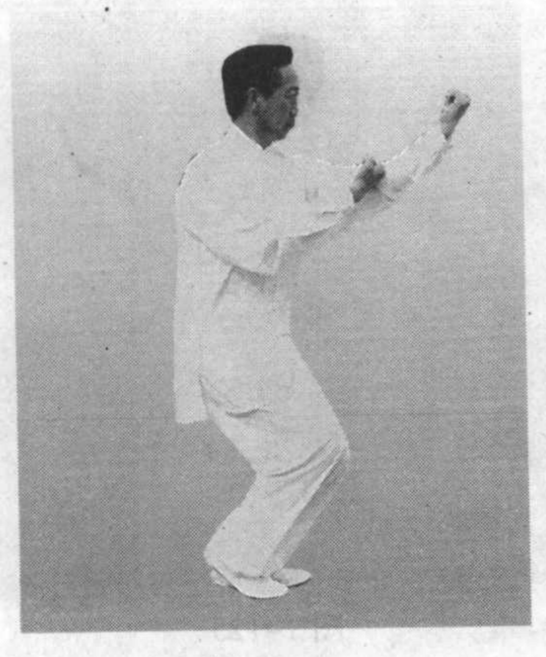


图 1–126

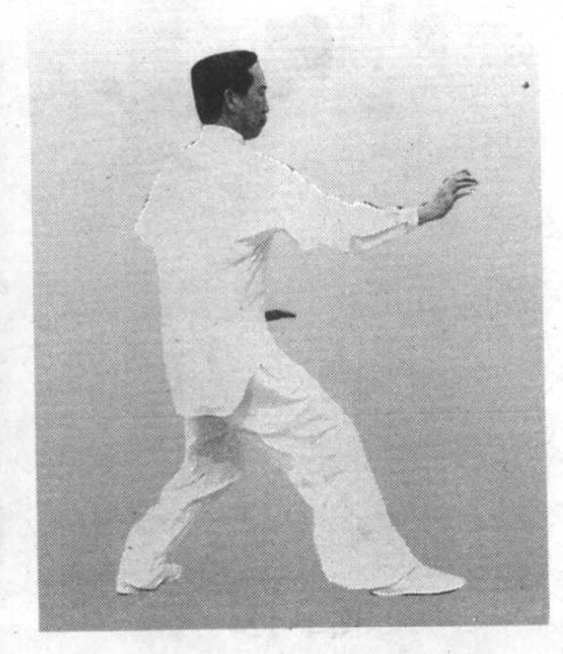


图 1–127

2. 动作要点

①右顺步鹰捉掌形可以为鹰爪掌，也可以为普通形意掌形。

②右掌向下劈落与右足落地要上下整齐一致。发劲时，两肘要有沉劲，头有向上顶劲，臀有向下坐劲，两腿有夹剪之力。

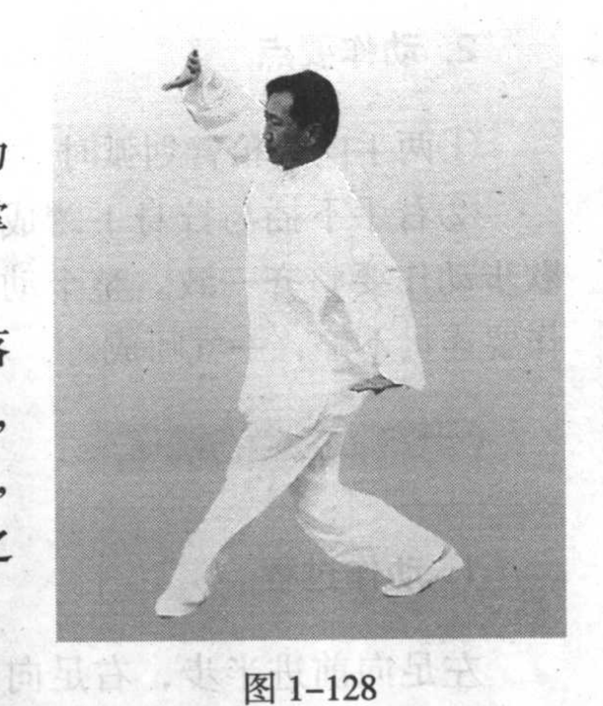


图 1-128



（十五）回身蛇缠身

1. 动作过程

①两足原地拧转，身立起左转 180°，面对来时方向；同时，左手内旋，抬肘向上、向后、向下劈落至左胯侧，左臂微屈；右掌上举至头顶右上方，右臂微屈，右掌虎口向前，掌心向上；目随左掌（图 1-128）。

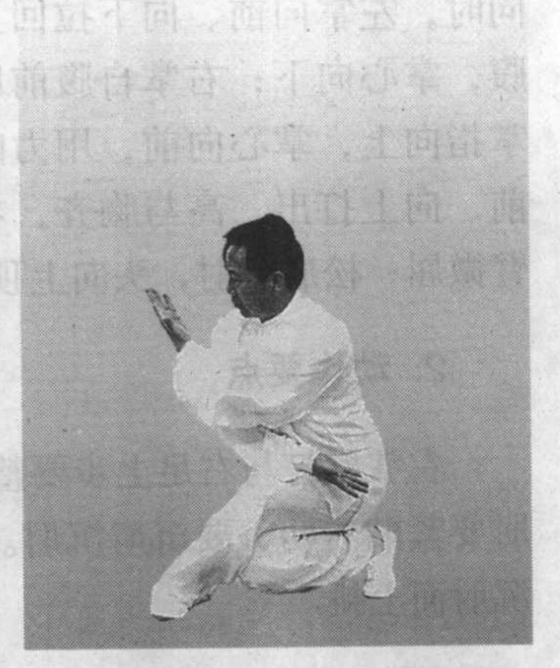


图 1-129

②身形下蹲，两足成左前右后歇步势；同时，右掌自头上随身下蹲，向前、向下旋拧下插，掌心向内，插至左胯外侧；左掌向右裹，向上穿至右肩前，掌心向内；右足跟抬起，左足尖外摆，两腿交叉叠紧坐稳。目视左手前方（图 1-129）。

2. 动作要点

①两手向上抡臂划弧时，身形要向上起。

②右手下插与拧身下蹲成歇步动作要整齐一致。整个动作要连贯不停，一气呵成。

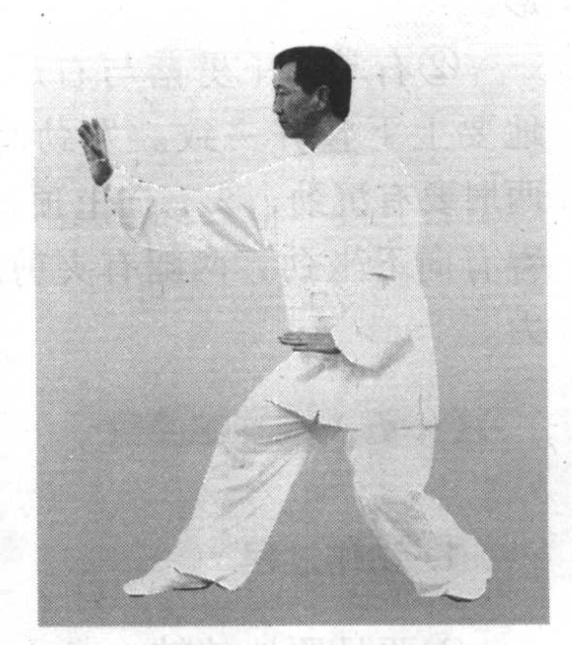


图 1-130

（十六）上步右挑掌

1. 动作过程

左足向前进半步，右足向前上一大步，左足跟进半步；同时，左掌向前、向下拉回至腹，掌心向下；右掌自腹前以掌指向上，掌心向前，用力向前、向上打出，高与胸齐，右臂微屈；松肩沉肘，头向上顶，目视右掌（图 1-130）。

2. 动作要点

右掌挑打与右足上步要整齐一致。右掌打出之前，注意右肘要紧贴右肋，要沉肩沉肘。发劲时，要坐胯、长腰、松肩、沉肘而上挑。

（十七）撤步左劈拳

1. 动作过程

左足不动，重心后移，右足向后撤半步至左足前；同时，

右手向下盖捋拉回至腹，左掌顺右臂向前、向下劈出，左肩前顺，左掌高与胸齐；头向上顶，目视左手前方（图 1-131）。



图 1-131

2. 动作要点

两掌动作要相合，一出一回要同时，与右足后撤要一致。注意左肩前顺，要收腹含胸而身微前探。

（十八）进步右挑掌

1. 动作过程

右足向前进一大步，左足跟进半步，大部分重量在左足；同时，右掌自腹前向前、向上打出，掌心向前，掌指向上，肘部微屈，掌高与肩齐；左掌拉回至腹；头向上顶，下颏内收，目视右手前方（图 1-132）。

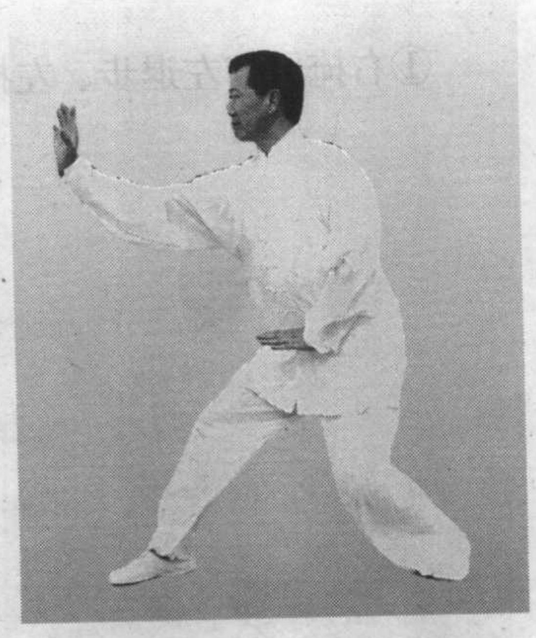


图 1-132

2. 动作要点

①动作要点及劲力与前相同。

②十六、十七、十八三个动作要连贯不停，注意挑掌发力方向是前上方。

（十九）退步掩肘

1. 动作过程

①左足向后退半步，重心后移，右足随之后撤半步；同时，右手握拳，屈肘内旋，右前臂向左掩肘，拳高与鼻齐；肘低于肩；身向左转，左拳在腹前不动；目视右拳前方（图 1–133）。

②右足向后退一步，重心后移，左足向后撤半步至右足前；同时，右拳向左、向下掩肘至左腰侧，拳心向内；左拳向前、向上摆，屈臂自左向右掩肘划弧；身形右转；左拳向下落至右腰侧，拳心向里，两臂在身前交叉，左臂在内，右臂在外；含胸紧背，目视前方（图 1–134）。

2. 动作要点

①右掩肘与左退步、左掩肘与右退步，动作要上下相合一

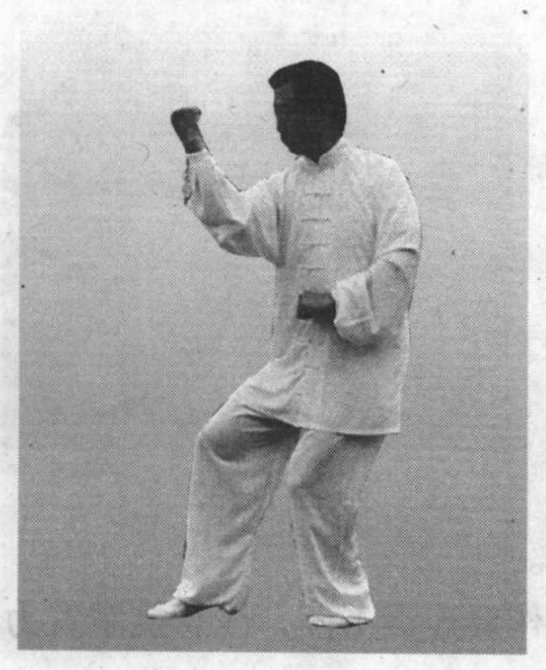


图 1–133

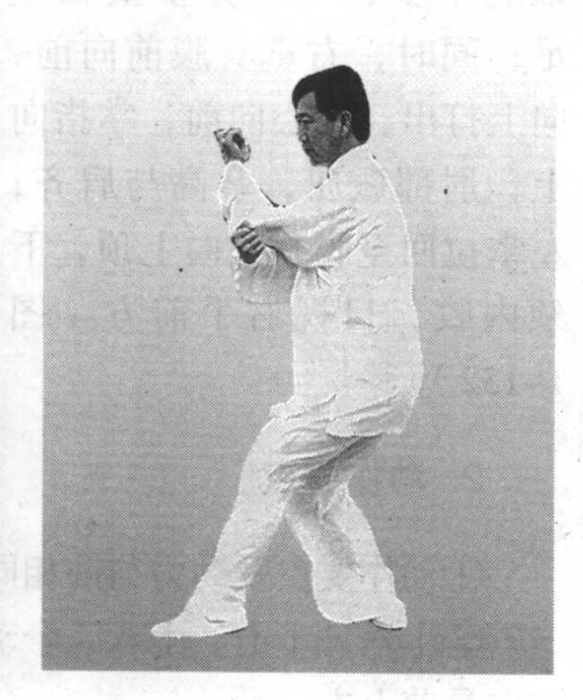


图 1–134

致。

②左右掩肘，两手动作要连贯不停，步退而身转。侧身而掩肘，注意腰要活，肩要沉。

（二十）进步头顶

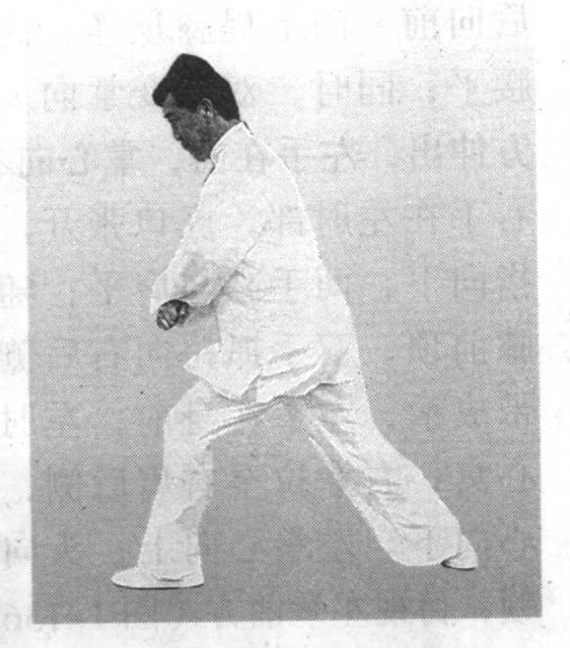


图 1–135

1. 动作过程

左足向前进一步，右足跟进半步，重心前移，成前六后四步形；同时，双拳交叉向身前下撑，两拳高与腹齐，拳心向下，两拳腕部交叉；头部向前顶撞，身形前欺，下颏内收，以额头为力点，头部与身形微前倾，颈部肌肉收紧，叩齿牙咬紧，目视前方（图 1–135）。

2. 动作要点

①双拳下撑前插与头部向前顶、左足上步要手、脚、头齐到。

②注意重心前移，意在头打，要收腹含胸，要认真体会“头打落意随足走，起而未起占中央，脚踏中门抢他位，就是神手也难防”的内在含义。

（二十一）捋手膝撞

1. 动作过程

左足向左前方进半步，重心移向左足，身形向左移，左腿

独立微屈，右腿屈膝抬起，由后向前、向上提膝顶撞，高与腰平；同时，双拳变掌向左前方伸出，左手在前，掌心向右，右手在左肘部，虎口张开，拇指向下，两手高与肩平；随右膝前顶，双手抓捋向右后侧捋带成拳，左拳在身前，左肘在心窝；右拳拉至右肩后侧，拳心向下。左拳心向上；头向前领，目视左拳前方（图 1–136）。

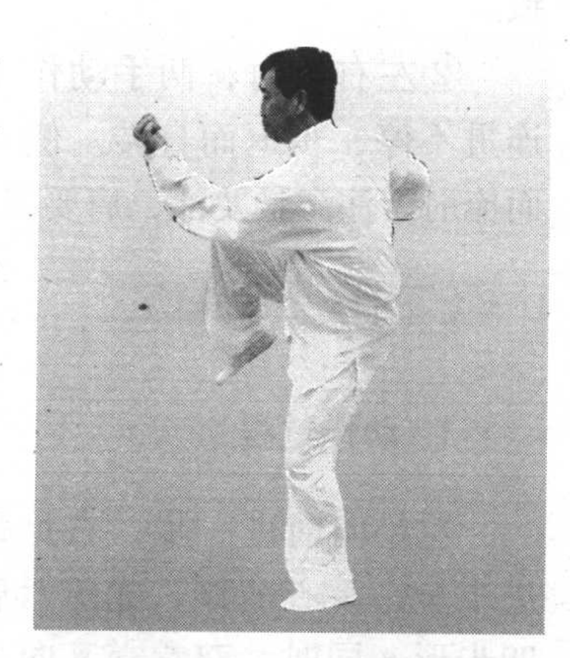


图 1–136

2. 动作要点

右膝前撞与双手向右后捋带，要上下同时用力，要收腹提膝和拧腰后捋，注意身形要向左前斜领。

（二十二）上步顶肘

1. 动作过程

右脚向前上一大步，左足跟进半步，重心前移，两足成前六后四步形；同时，右肘下落收回于右肋，右臂屈肘，右拳在右肩前，随右足向前落地，右肘向前、向上顶出，右掌在右耳侧，右肘高与肩平；左手扶于右肘后，右肩前顺；头向上顶，目视正前方（图 1–137）。

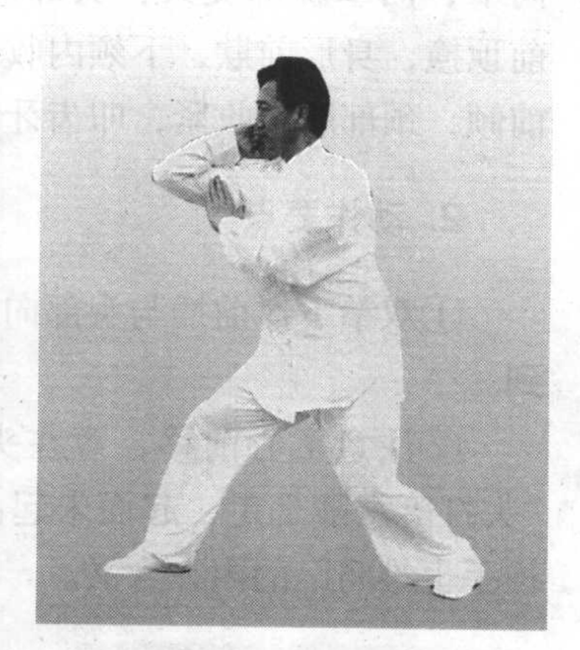


图 1–137

2. 动作要点

右足上步要远、要大，落地要有踩劲。左足跟步要快，注意右肘前顶，重心要前移。

（二十三）捋手崩拳

1. 动作过程

①左足不动，右足向后撤半步，重心后移；同时，右拳向前伸臂变掌，向下盖捋拉回至右腰侧，抓握成拳；左掌顺右臂向前下劈出，左肩前顺，左掌高与胸齐；收腹含胸，目视左手前方（图 1–138）。

②右足向前进一大步，左足跟进半步，大部分重量在左足；同时，右拳向前打出右崩拳，高与胸齐；左手拉回至腹部；头向上顶，下颏内收，目视右拳前方（图 1–139）。

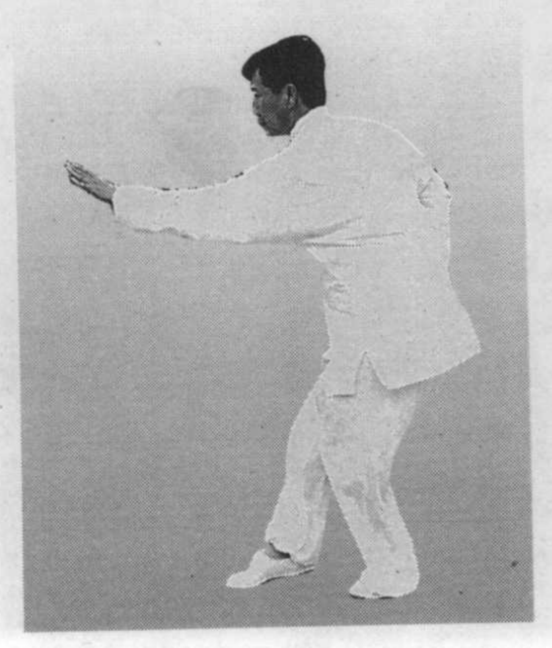


图 1–138

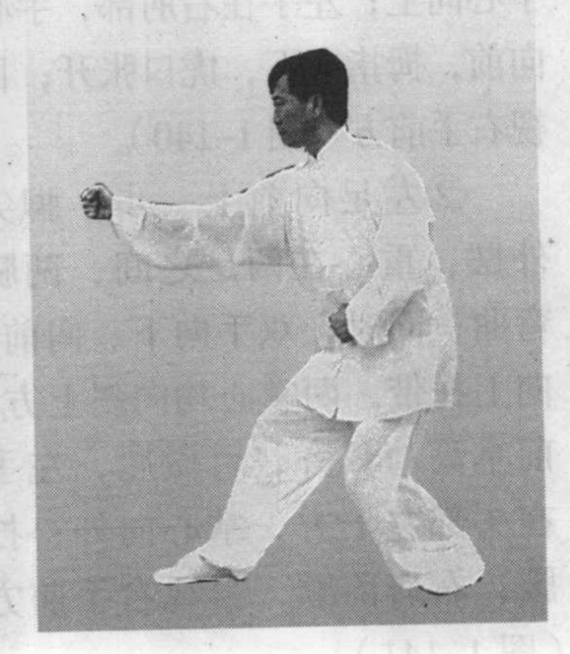


图 1–139

2. 动作要点

①右手盖捋、左手前劈与右足撤步要一致。

②右拳崩出与右足进步要整齐如一。



图 1-140

（二十四）云势捋带

1. 动作过程

①右足向前进半步，左足跟进至右足内侧不落地；同时，两拳变掌，右掌内旋，屈臂抬肘上架过顶，右上臂贴于耳侧，右掌在头上，向后、向右、向前绕一圆弧，至身体右前方，掌心向上；左掌手心向上，经胸前向右腋下、向前、向左划弧绕圆，左手至左方时屈肘经面前，再绕至右前方；此时，右手在右前方，手心向上；左手在右肘部，手心向前，拇指向下，虎口张开；目视右手前方（图 1-140）。

②左足向前上一步，脚尖外摆，重心在两足之间，两腿弯曲；同时，双手向下、向前、向上托带，两掌心均向斜上方，前掌高与鼻齐，臂微屈，左手在头部左上方，掌心向外；拧腰，右肩前顺，目视右手前方（图 1-141）。

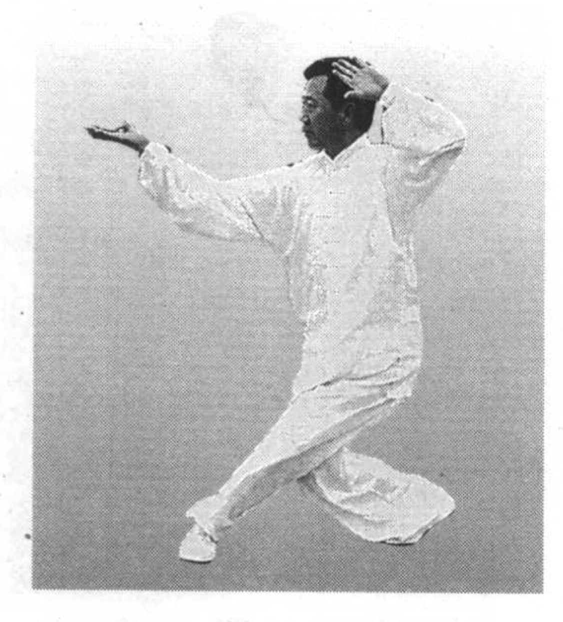


图 1-141

2. 动作要点

①右手在头上云绕，左手在身前划弧，两手要同时做相反运动，动作要协调。

②左足上步与两手向上托、向左捋带，要用腰劲，动作要一致。

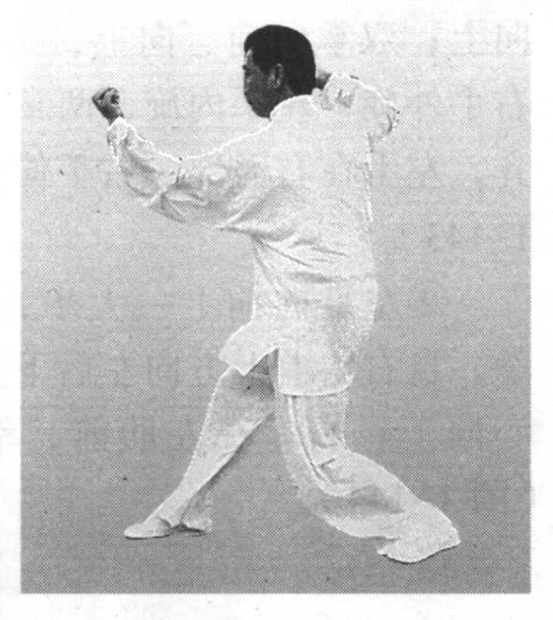


图 1-142



（二十五）拗步左钻打

1. 动作过程

右足向前上一步，左足跟进半步；同时，右手内旋翻扣，掌心向下，右手向下屈腕，向右上裹带，右臂弯曲，右拳在头部右前方；左手下落至左腰侧握拳，左拳贴肋向前、向上钻打，高与鼻齐，小指上翻；下颏内收，头向上顶，目视前方（图 1-142）。

2. 动作要点

①左拳钻打与右足上步要整齐如一。

②右腕刁扣和向右裹带要用腰肩的抖劲和肩肘的沉劲，发劲之前腰、肩、肘要放松。左拳钻打要掩肘贴肋，用腰的催劲。

（二十六）左领势

1. 动作过程

①右足向前进半步，左足跟进不落地；同时，右拳向左拳

内交叉，两腕相交成十字，两拳变掌，右掌心向前，左掌心向上；双掌向前、向上，再向右绕一弧形，至右前上方时，右手外旋，左手内旋，两掌心向左斜方，右手前伸，高与鼻齐，左手在右肘部，右手伸至右斜前方；目视右手前方（图1–143）。

②左足向前上一大步，右足跟进半步；同时，双手握拳，自右斜前上方向左后下方下捋领带，左拳拉至身后，拳心向下；右拳在左肋前，拳心向上；头向上顶,目视左拳（图1–144）。

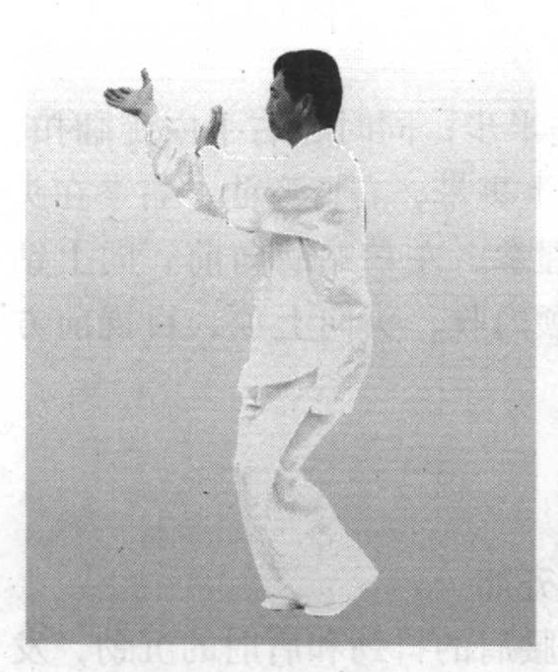


图1–143

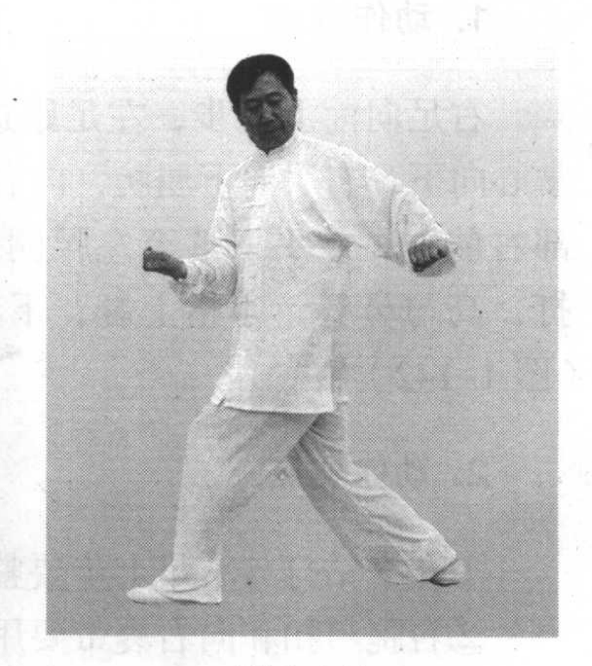


图1–144

2. 动作要点

①左足上步与双手向后领带动作要整齐一致。双手向下，头向上顶，双手向后领，右肩向前顶，要上下前后用力均衡。

②双手绕弧抓捋是一擒拿手法，意在抓捋敌臂向左下领带。

（二十七）上步左炮拳

1. 动作过程

右足向前上一大步，左足跟进半步；同时，右拳向前、向上钻出；左掌收回腰侧向前打出炮拳，左拳高与心窝齐，左肩前顺；右拳在右额角处，拳眼向内，右肘下垂；头向上顶，目视左拳前方（图 1–145）。

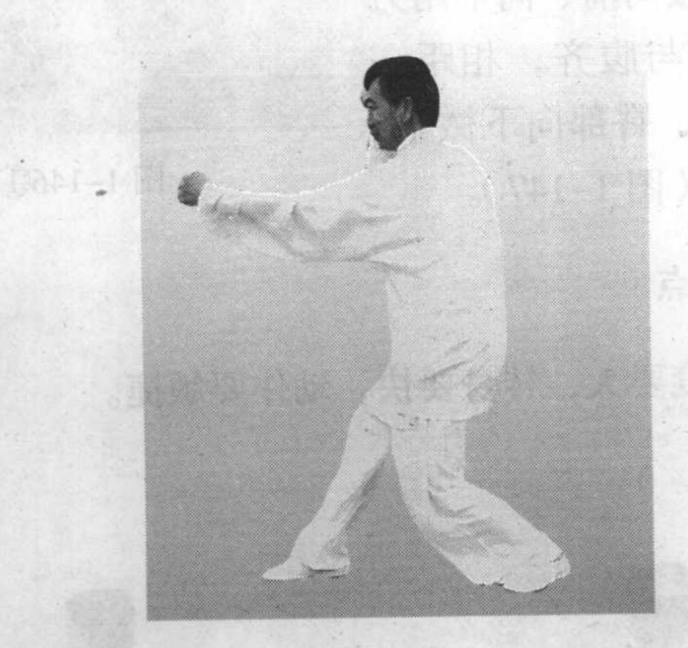


图 1–145

2. 动作要点

左拳打出与右足上步要整齐一致。要拧腰顺肩发力。

（二十八）回身虎托

1. 动作过程

①右足向左足尖前扣步，左转身，左足抬起在右足内侧不

落地；同时，双拳在身前交叉变掌，内旋，掌心向外，两掌各自向上、向左右划弧，下落收于两腰侧，两掌心向前，两掌指向下，两肘夹肋；头向上顶，目视前方（图 1–146①②）。

②左足向前上一大步，右足跟进半步，大部分重量在右足；同时，两掌自腰向前、向下用力托出，两掌高与腹齐，相距一掌；头向上顶，臀部向下微坐，目视两掌前方（图 1–147）。

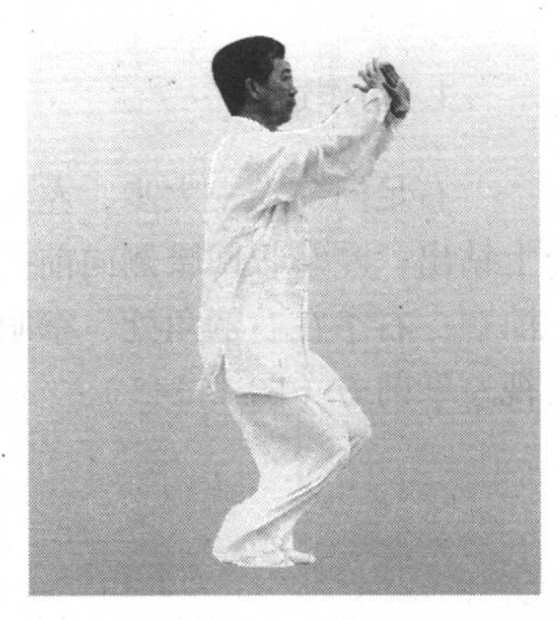


图 1–146①

2. 动作要点

①扣步幅度要大，转身要快，动作要敏捷。

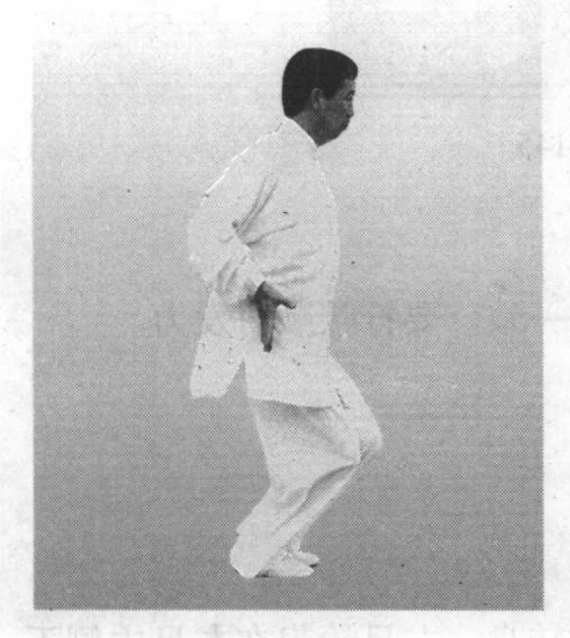


图 1–146②

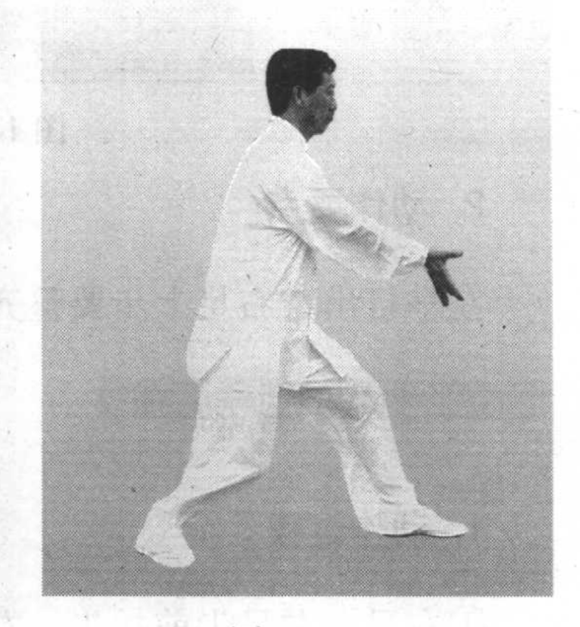


图 1–147

②两掌托出与左足上步要整齐一致。发劲时，注意坐胯、送肩、沉肘、夹肋。发力呼气。

（二十九）推窗望月

1. 动作过程

①左足向后撤至右脚前点地，大部分重量在右足；同时，左手掌心向上；右手内旋，掌心向右，小指向上；两掌自腹前向前、向上、再向后划弧，右手下落至右腰侧，掌指向上；左手向后下落至右肩下，掌心向下；目视左掌，身形微右转（图 1–148）。

②左足向前进一步，身体重心下坐，两腿屈膝下坐，成半马步型；同时，左掌掌心向前，拇指向下，自右肩下向前、向上横臂架撑，左臂撑圆，左掌高与头齐；右掌掌指向上，掌心向前，用力向前推出，高与胸齐，右掌推至左肋前；下颏内收，头向上顶，目视前方（图 1–149）。

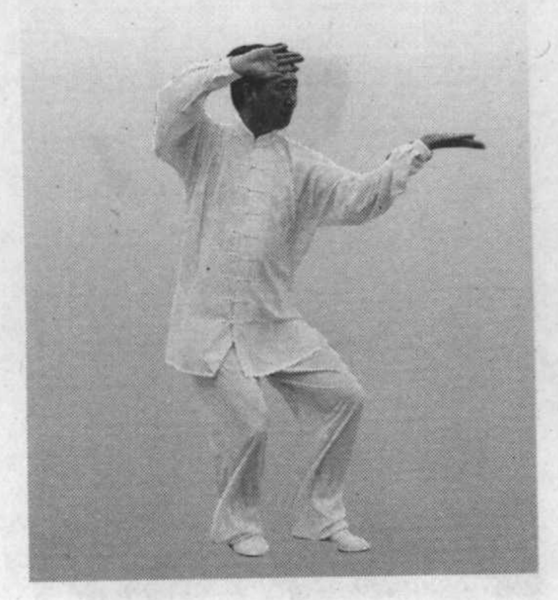

图 1–148


图 1–149

2. 动作要点

①撤步与两掌动作要协调一致。进步与双手撑打要一致。

②两掌划弧要圆，劲力要圆。注意身法与两掌的配合，劲力要协调。定势时，腰身有微向上翻之意。

（三十）收势

1. 动作过程

①左足后撤至右足前，脚尖点地；同时，右掌抓握成拳，拉回至腹不停，再经心窝向前、向上钻出，小指上翻，高与鼻齐；左掌抓握成拳，向下扣压拉回至腹；目视右拳（图 1–150）。

②左足向前进一步，右足微跟，两腿成三体势步型；同时，左拳劈出变掌；右拳变掌拉回至腹；头向上顶，目视左掌前方（图 1–151）。

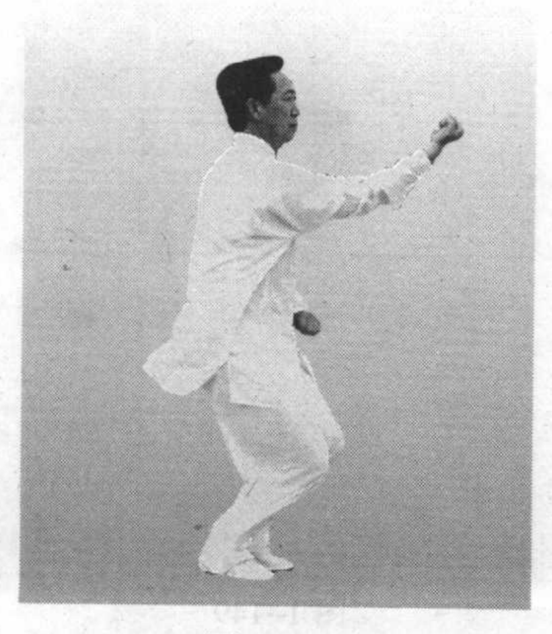


图 1–150

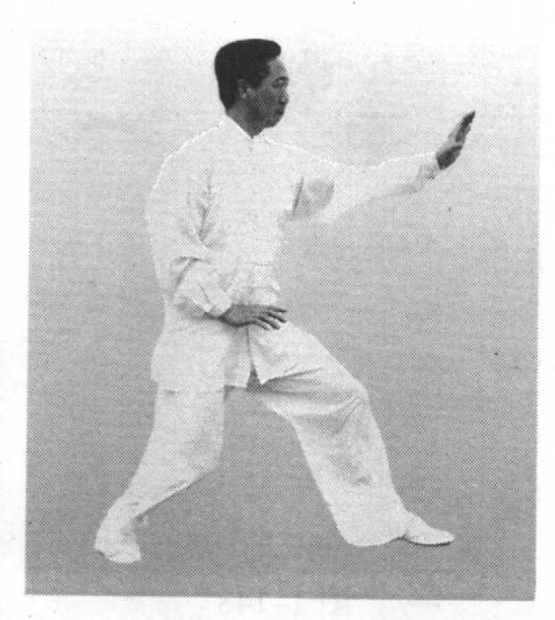


图 1–151

③两足不动；左右掌抓握成拳，拉回至腹前；头向上顶，目视前方（图 1–152）。

④重心前移，右足向左足并拢，两腿弯曲；同时，两拳变掌，向体两侧由下向上平举，掌心向上，与肩平时屈肘，两掌向面前合拢，掌心向下，掌指相对；目视前方（图 1–153①②③）。

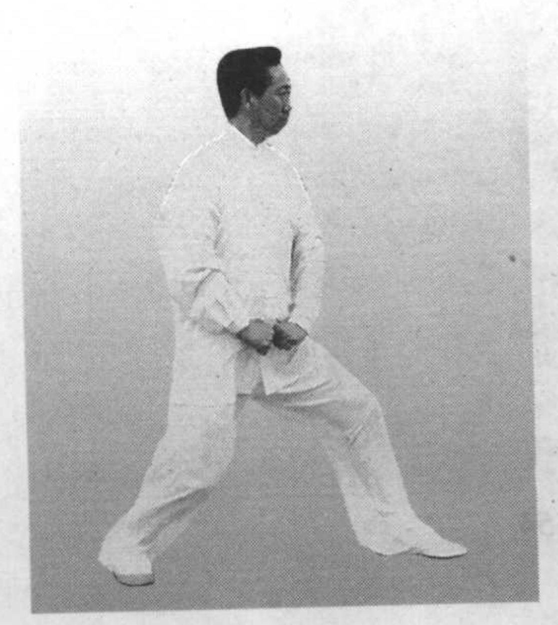


图 1–152

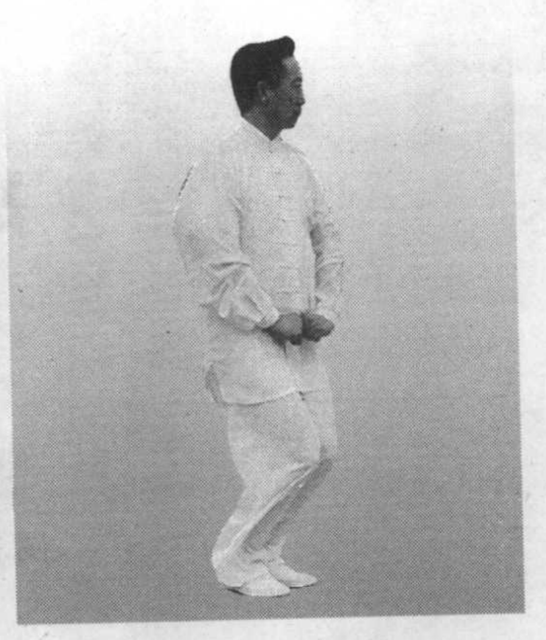


图 1–153①



图 1–153②

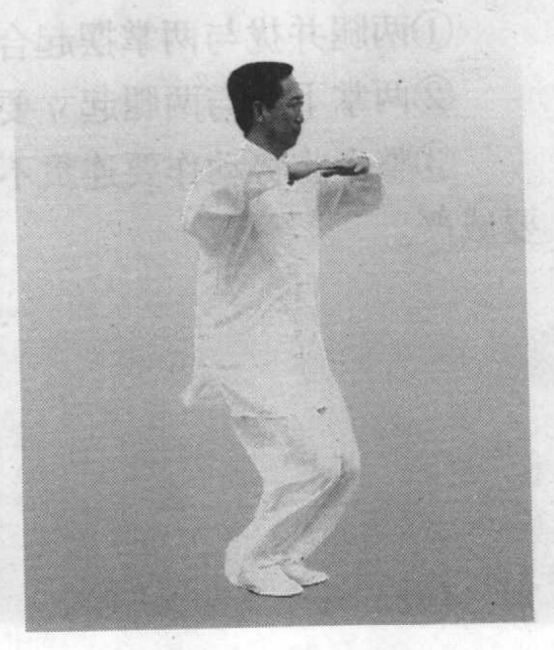


图 1–153③

⑤两掌向下按至腹前；同时，两腿伸直站立，两足成立正姿势；两掌下垂于体两侧；目视前方，收势完毕（图 1-154）。

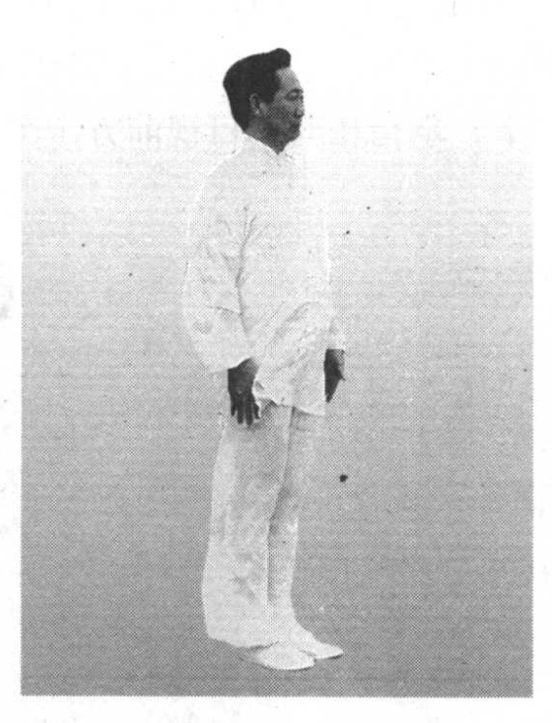


图 1-154

2. 动作要点

①两腿并拢与两掌摆起合拢动作要协调一致。

②两掌下按与两腿起立要上下相齐。

③整个收势动作要连贯不停，要稳健，精神要饱满，气势要威严。

第二章　形意五行刀法

形意五行刀法是形意拳的前辈们综合各家刀术技法，从中提炼、归纳、实践、总结，以五行拳劈、钻、崩、炮、横为基础，以五行拳的步法、身法和劲法，结合刀的运动方法，以金、木、水、火、土五行为方法论而总结出来的。

它的特点是方法简捷，劲力突出，勇猛快捷，技击实用性强。在运用和练习的过程中，五形刀法没有花法，没有多余动作，以简捷实用为原则。注重功力，注重身劲，以刀法和身法合一的整劲为原则。气势勇猛，进退快速敏捷，动迅静定，完整如一，充分体现了形意拳体系的风格和特点。

形意五行刀法的名称也是按五行拳劈、崩、钻、炮、横而命名的，称为劈刀、崩刀、钻刀、炮刀、横刀。每一行刀的技法中都围绕着一个主要进攻的技法，配合其他多种技法组合而成。如劈刀中含有左右挂劈、上下格劈、缠头劈、裹脑劈。劈是刀的灵魂，是主要技法，其他技法为劈创造条件。其他各行刀法都是如此。

形意五行刀法，目前在社会上流传较少，由于其实战性非常强，各家都秘而不传，社会上流传较多的是五行连环刀。由于地域和师承的不同，各家的连环刀动作有所不同，风格各异。这套五行刀法是本人根据形意拳老谱，参照各家连环刀法，向诸多前辈老师请教学习，结合自己多年的练习经验和心

得体会，重新编写而成的。它保留了传统五行刀法中的主要精华和技法，并对其中的一些动作进行删减和修改，使之更加突出形意刀术动作简捷、实用性强的风格和特点。

学练五行刀法，应在形意五行拳和连环拳打下坚实基础之后，再进行学练为好。应在学拳的基础上再学器械。如果拳的基础没打好，暂不要学器械。

形意拳谱讲："万法出于三体。"三体势是形意拳的万法之源，要多进行站桩练习。在桩法中体会要领、劲力、意念、精神。在形意的各种器械中也是如此，要对各种器械的预备势进行持器械的站桩练习。这一点也是非常重要的，久练自能体悟。

由于形意五行刀法非常注重身劲和整劲，所以，对于手握刀柄的把法，也是要求比较严格，比较注重的。只有握持把法正确，才能更好地发劲，更好地灵活运用。在练习的过程中，要根据动作的不同，而经常灵活地变换把法，或钳把、或刁把、或满把等。劈刀用满把，崩刀用螺把，钻刀用拧腕螺把，炮刀、横刀用满把紧握。运刀过程要灵活，发劲要紧握。同时，左手要配合右手的发劲，五行刀法中，左手扶于右腕部较多，以补充右手腕力的不足。在实用中，左手也可握把以助发劲。总之，形意的器械都是身劲的延长，要把全身的整劲贯注到器械的技法之中。

第一节　五行刀预备势（持刀势）

持刀势的定势要和三体势站桩一样，要按要领、规格多站，要进行姿势定型的练习。在站桩的过程中细心体会两手的

感觉，体会刀在身前的位置，注意身形和刀的合顺，注意劲力的畅达，只有多站才能体会。

1. 动作过程

①立正抱刀

两腿成立正姿势，面向练习方向成 45°；右手垂于体右侧，左手握住刀盘，刀尖朝上，刀背贴于右臂上，刀刃朝前；头向上顶，目视前方（图 2–1）。

②头顶交刀

两手自体两侧同时向上抬起，至头顶前上方，右手抓握刀柄；左手松开，左手扶于右腕部；目视左前方（图 2–2）。



图 2–1

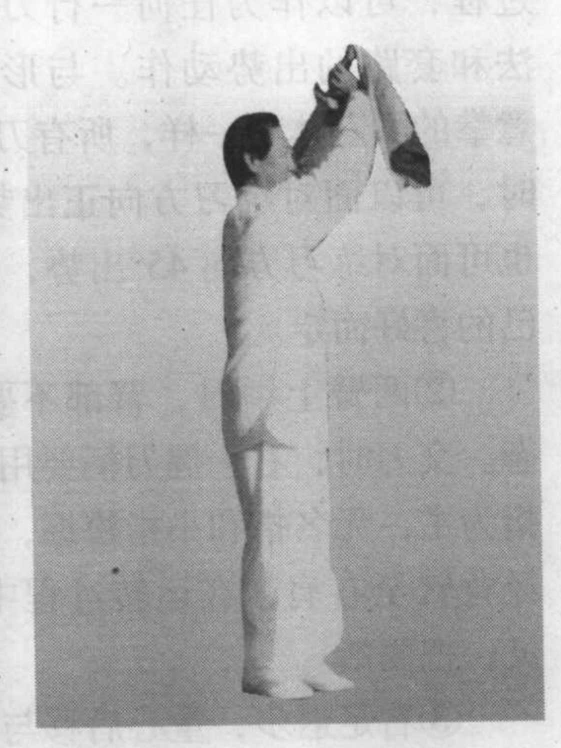


图 2–2

③右足向后退一步，重心后移，两足、两腿成左前右后的三体势步型，重心分布成前三后七或前四后六；同时，双手自

头上方向前、向下劈落，刀刃向前，刀尖斜指前上方，高与鼻齐；右手握刀柄，拉至小腹前约一前臂，双臂微屈，双肘内合，松肩沉肘，使刀在身体中线位置上；含胸拔背，头向上顶，目视刀尖前方（图 2–3）。



图 2–3

2. 动作要点

①形意刀预备势的动作过程，可以作为任何一行刀法和套路的出势动作。与形意拳的左三体势一样，所有刀法的出势动作都相同。具体操作时，可以面对练习方向正出势，也可面对练习方向 90°出势，也可面对练习方向 45°出势，这三种方法都可以，完全依照自己的喜好而定。

②两臂上举时，臂部不要完全伸直，要保持自然微屈状态。交刀时，右手握刀柄要用钳把，也就是用拇指、食指、中指为主，无名指和小指松握，这样使刀尖下垂，使刀背自左肩经背转至右肩，在运转过程中刀背贴身，刀尖向下。手腕要灵，把要活。

③右足退步，重心后移与刀向前劈落动作要一致。刀劈落时，不要发力，气势要饱满，精神要贯注。成定势时，注意三尖要相照，使脚尖、鼻尖、刀尖上下相照，在同一个矢状面上（即身体中线），达到防守严密。

第二节　劈　刀

一、概　述

五行刀法中劈刀最能体现刀的技法特点。从刀的形制来看，劈法是它的灵魂。拳谚中有“刀劈剑刺，枪扎棍打”之说。所以，劈刀在练习过程中要有猛虎的威风，势不可当的气势。劈刀是一种自上、向前、向下劈落的技法。运用劈刀的技法时，必须首先创造出适合发挥劈刀技法的态势，即刀在上方，这样有利于发挥劈劲。

二、劈刀内容

劈刀从步法上分有左步劈刀、右步劈刀、进步劈刀、退步劈刀；从技法上分有左右挂劈、上下格劈、抡劈、缠头劈、裹脑劈等，总之是以劈为核心。在学习和练习时，我们要“先学其常，后精其变”。

三、劈刀练法

（一）右步劈刀

1. 动作过程（自五行刀法预备势开始）

①左撤步右提带刀

重心后移，左足向后撤半步至右足前，左脚尖点地，右足不动，大部分重量在右足；同时，右手握刀柄内旋，自腹前向右上方提起至头前右侧方，右臂屈肘抬起。左手扶于右腕部，左肘在胸前，刀刃旋转向上，刀尖向前下方与胸齐；含胸缩身微右转，目视刀尖前方（图 2–4）。

②左进步推刺

左足向前进一步，重心前移；同时，左手扶右腕，双手向前推送，刀刃朝前，刀尖向前下，刀尖高在胸腹之间，两臂向前伸，臂微屈；目视刀尖（图 2–5）。

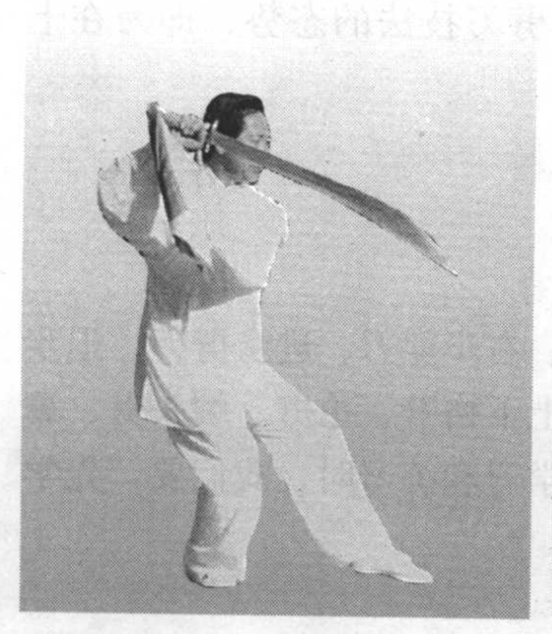


图 2–4

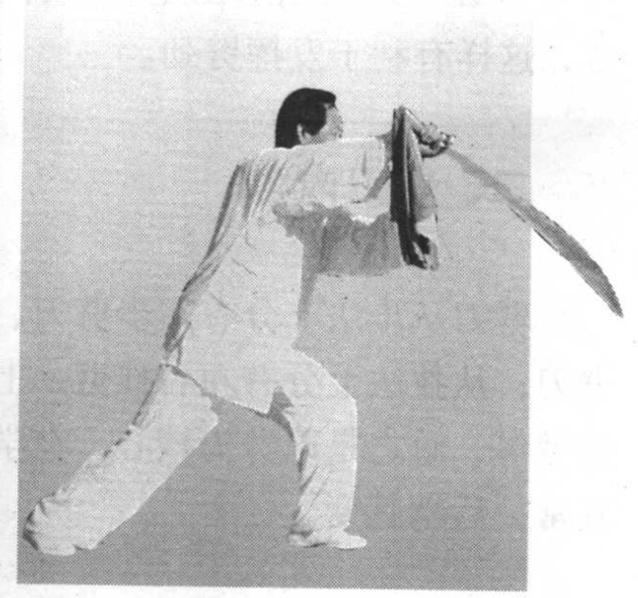


图 2–5

③右上步缠头劈刀

右足向前上一大步，左足跟进半步，成右前左后三体势步型；同时，左手扶于右腕，右手松握刀柄向头顶上方提起，刀尖向下，刃朝外，使刀背过左肩贴后背，绕至右肩上，再伸臂向前、向下用力劈出，右手再向后拉至腹前；左手扶于右腕，

刀尖高与肩齐，头向上顶，目视刀尖前方（图2–6）。

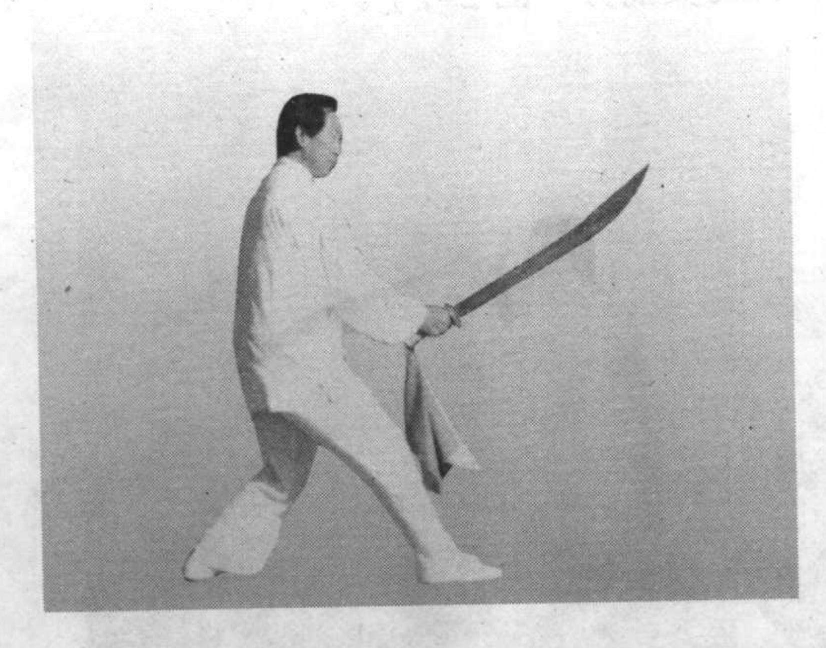


图2–6

2. 动作要点

①前足后撤与右手刀的内旋和外旋向上提带，动作要协调一致。

②前足进步与刀的向前推刺动作要整齐一致。

③后足向前上步要快、要远，落地要稳，与刀的劈落要整齐一致。

④ 劈刀是一个完整的动作，练习时，要一气呵成，衔接要快。

（二）左步劈刀

1. 动作过程

①右撤步左提带刀

右足向后撤半步，重心后移，左足不动；同时，左手扶于

右腕，右手持刀，自腹前内旋，使刀刃朝外，向上、向头部左前方提起，刀尖斜指向前下方，高与胸齐，右肘部在胸前，左肘抬起；目视刀尖前方（图 2–7）。

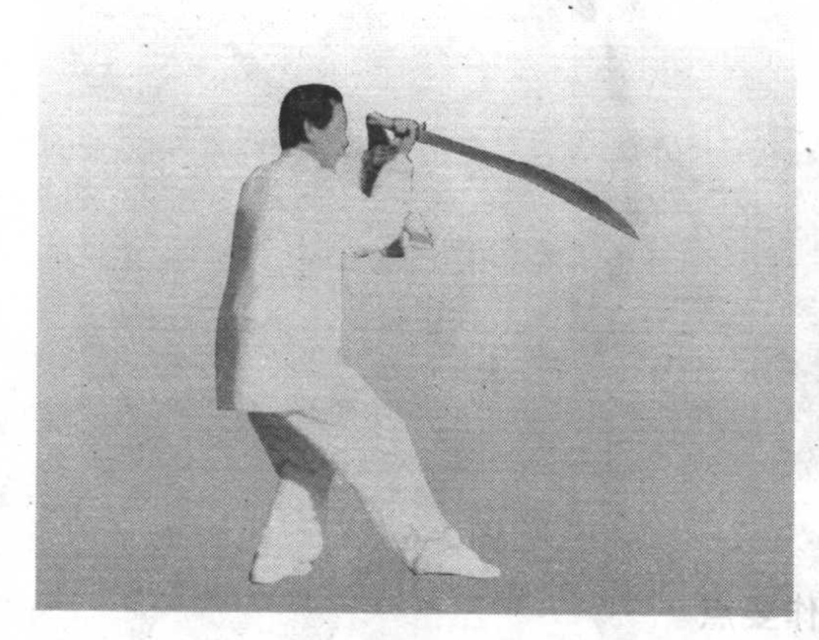


图 2–7

②右进步推刺

右足向前进半步，重心前移，左足跟进至右足内侧不落地；同时，右手螺把握刀柄，以刀刃朝上，刀尖向前下，双手向前伸臂推刺，左手扶于右腕，刀尖高在胸、腹之间；目视刀尖前方（图 2–8）。

③左上步裹脑劈刀

左足向前上一大步，右足跟进半步，成左三体势步型；同时，右手刁把握刀柄，向上、向右、向头上抬起，刀尖向下，刃朝外，刀背过右肩贴后背，绕至左肩上，此时右手螺把自头顶上方向前、向下伸臂劈出，再向后拉至小腹前，刀尖高与胸齐，刃朝下，左手始终扶于右腕部；头向上顶，目

视刀尖前方（图 2–9）。

劈刀左右练习，视场地大小次数不定。

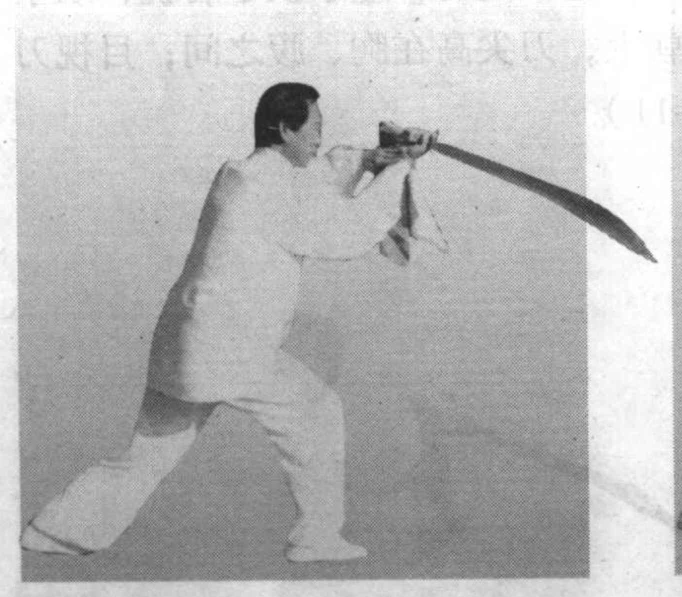


图 2–8

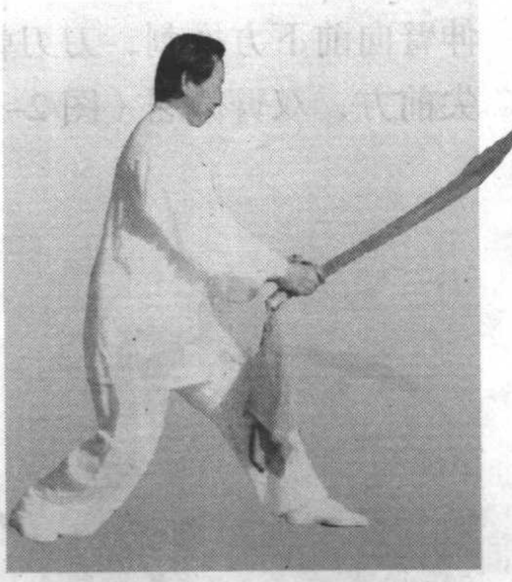
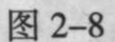


图 2–9



2. 动作要点

与右步劈刀相同，惟左右互换。

（三）劈刀转身

1. 动作过程（练至左足在前，右足在后的左步劈刀，欲转身时）

①左扣步转身捧刀

左足向前进半步落地扣步，重心前移至左足，身右转 180°，面对来时方向，右足跟进至左足后，脚尖点地；同时，左手扶于右腕部，右手持刀，自腹前向上推起至胸前右上方，刀尖向上、向后划弧，刀刃朝上，刀背至右肩上，

随转身刀尖指向来时方向；身形微下蹲，目视刀尖前方（图 2–10）。

②右进步推刺

右足向前进半步，左足跟进；同时，左手扶于右腕，双手伸臂向前下方推刺，刀刃朝上，刀尖高在胸、腹之间；目视刀尖前方，双臂微屈（图 2–11）。

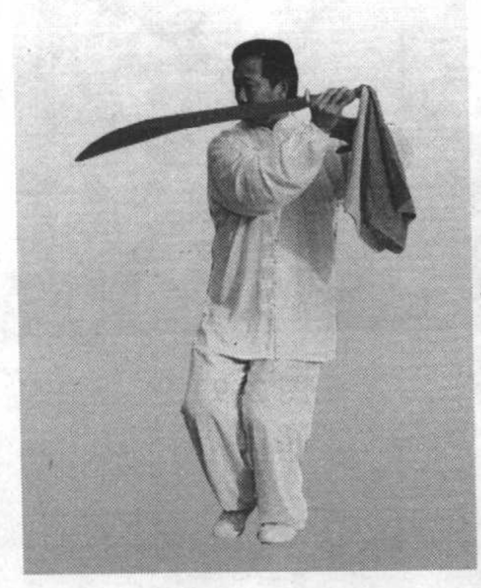


图 2–10

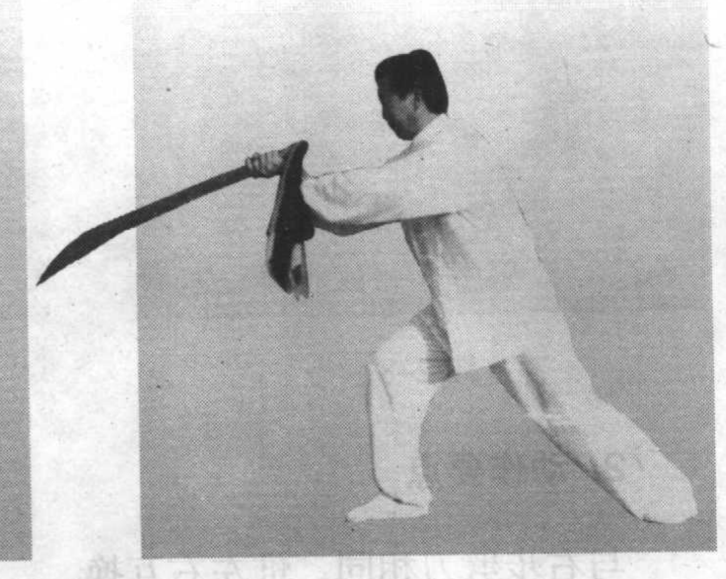


图 2–11

③左上步裹脑劈刀

动作同前，惟方向相反。

劈刀转身动作如是右步劈刀欲转身时，则右足扣步，左转身 180°，做右扣步转身捧刀势，动作左右相同，惟左右互换而已。

2. 动作要点

①整个转身动作要连贯一致，动作不停。扣步与转身动作要快，注意刀尖要先向上，随转身向后走一弧形。动作要柔

和，刀法要裹身严密，此时要含胸收腹，身形微缩。

②转身后，进步与刀的推刺动作要一致，上步与刀的劈落与前同。

（四）劈刀收势

（劈刀练习至起势位置时，收势动作如下）

1. 动作过程

①回身横斩刀

如左步劈刀时，右足向后撤少许，重心后移至右足，左足不动，左足尖微扣；同时，右手持刀，向右、向后平斩横抡，刀刃向右，高与胸齐；左手成掌，向左伸臂撑开，掌心向外，两臂微屈，身向右转，两臂撑圆，目视刀尖。如是右步劈刀时，则右足向后退一步，重心移向右足，右手刀向右、向后平斩横抡，刀刃向右，高与胸齐。动作同前（图 2–12）。

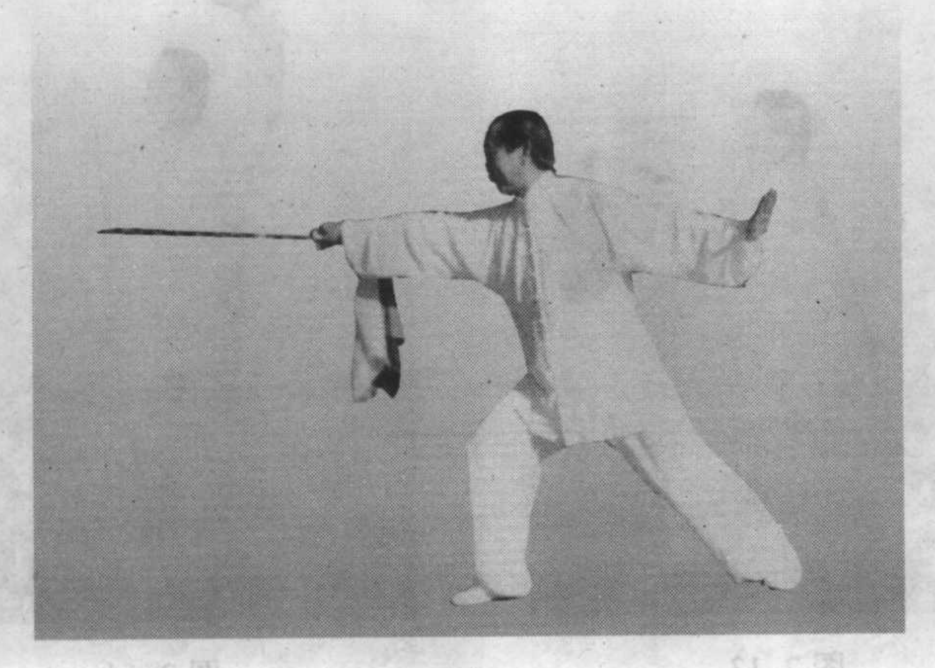


图 2–12

②裹脑交刀

两足不动，身体重心移向左足；同时，右手持刀外旋，使手心向上朝后，右手松握刀柄，自右向上抬起过头顶，向左划弧，使刀背自右肩外侧，贴背绕至左肩处，做刀的裹脑动作；右手刀柄向左手处前伸，把刀柄交于左手心中；此时，身形向左转，目视左手（图 2–13）。

③左抱刀亮掌

重心后移至右足，右腿伸直站立，左腿向右足并拢成立正姿势；同时，左手心向上，以拇指和无名指、小指抓握刀盘护手，以食指和中指抓握刀柄；右手交刀后成掌，向下、向右，再向上摆至头顶上方，掌心向上；左手抱刀使刀背贴于左臂上，左手自左向上、向右，再向下摆动划弧至左胯侧停住；目随右手，至右手亮掌时，向左甩头，目视左前方（图 2–14）。

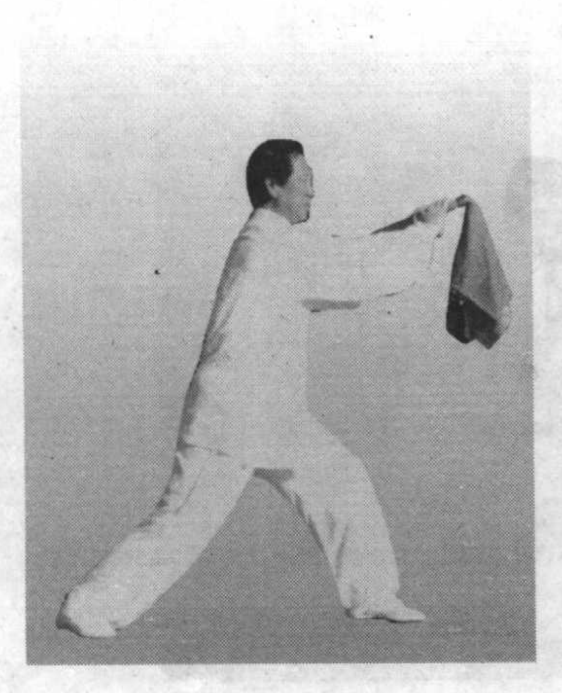


图 2–13

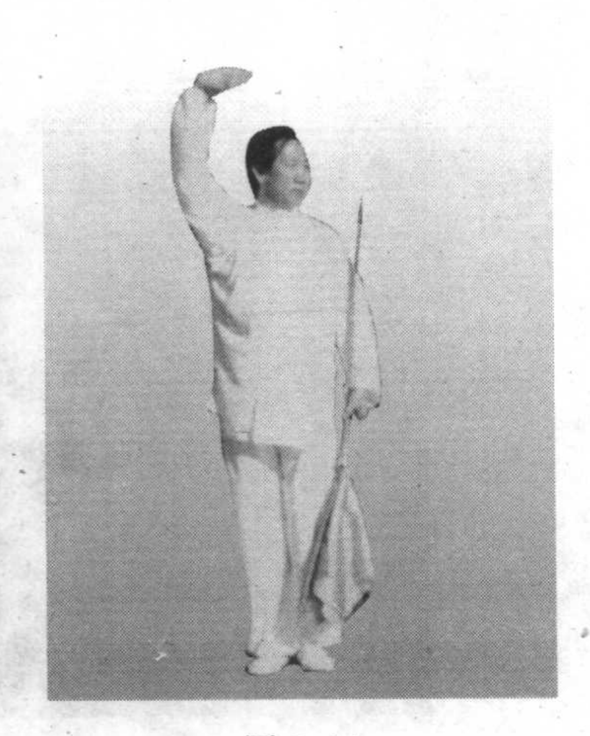


图 2–14

④立正抱刀

两足不动；左手抱刀垂于体左侧，刀刃朝前，刀尖向上；右手自头顶上方向右下摆，至体右侧成立正姿势；目视前方，头向上顶（图 2-15）。

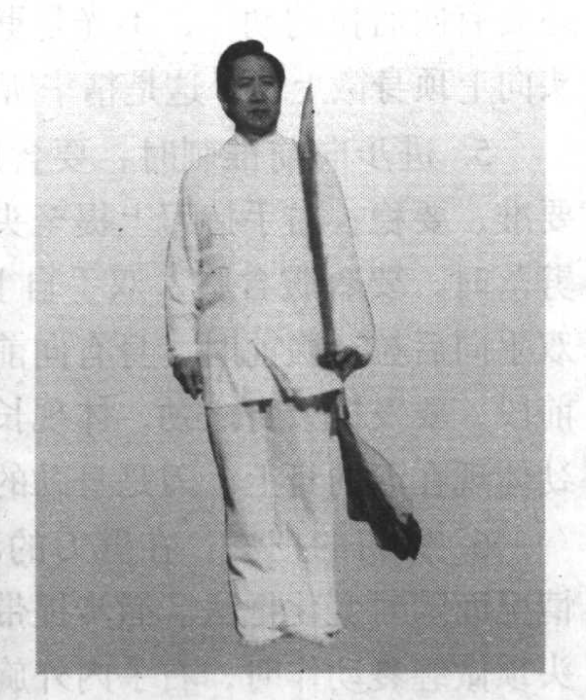


图 2-15

2. 动作要点

①回身横斩刀两手要同时动作，一左一右互相撑圆，并步与亮掌动作要整齐一致。

②裹脑交刀注意右手握刀的把法要灵活，刀背要贴身，裹脑要严，注意身体重心左右移动。

③整个收势动作，动作要协调，精神要贯注，气势要威严。

四、劈刀的劲力

1. 撤步向上提带时，刀尖要向下走一个弧形，用腰身之劲带动两臂，身形微向下缩沉，缩身而起，而手上提刀把，用刀护住己身。

2. 进步推刀，步随刀走，刀向前推送时，双手同时用力，探身伸臂。既有向前推刺的劲和意念，又含有格挡拨转的技法，这只是动作过程中的暗含。

3. 上步劈刀要发挥全身整劲。定势时刀要有定点、要稳定，刀身不得摇晃。

4. 劈刀不但要充分体现有向前、向下劈落的劲力，而且，

还要有向后拉的动作，不光是劈、砍、跺，要有刺的劲，此时头向上顶身微上长，这是精华所在，也是形意刀最显著的特点。

5. 进步向前推刺时，要含胸紧背，双臂要合住劲，进刀要准、要稳；右手持刀上提至头顶上方时，要直腰挺胸；上步劈落时，要收腹含胸，双手自上向下劈时，头要用力向上顶；双手向后拉至腹前时，身有向前之意。发力时，要力达刀身中前段，要发挥腰身之劲，体现长身而落的身法，要把全身的整劲体现在刀的身上，刀是身劲的延长。

6. 劈刀的把法：在劈刀的动作过程中，应根据刀的运转情况而随时变化把法。撤步提带时，右手内外旋转用螺把。在头顶做缠裹动作时，右手内外旋转用螺把。在头顶做缠裹动作时，右手用刁把握刀；向前下劈落时，头向上顶，手向后刺时，用坐腕满把。

五、劈刀教学训练法

1. 在学习形意拳器械时，必须先有五行拳的基础，再学器械为好。因形意拳系统中的各种器械，都是以五行拳的步法、身法、劲法为基础的。如果练出来的器械体现不出形意拳的步法、身法、劲法，体现不出形意拳的风格和特点，那就不是形意的器械。

2. 劈刀在教学时，教练和老师首先应以完整的动作，按正常的速度向学生进行示范演练，使学员们直观地看到动作的全貌，有一个感性认识和初始印象。然后，再把整个动作的攻防特征或劲力变化进行动作分解。

3. 劈刀初学时，按分解动作逐个进行。要把动作放慢，突出动作的重点，先掌握动作的大概，在慢练的过程中，以体

会动作路线的正确。不但要注意刀尖、刀柄所处的位置，所走的运动轨迹，还要注意刀刃的朝向以及把法的变化。同时，还要把身形、两臂、肘、肩协调配合起来。

4. 动作掌握之后，在慢练的基础上，要逐步加快动作速度，注意体会劲力，注意技术方法。达到正常速度之后，要多次重复练习，重复练习是熟练掌握技法，增加功力的必由之路。动作熟练之后，要加快速度练习，在快速的动作中，使动作不走形，技术不变样，以形成快速的动作节律，这才是技击的要求和动作的目的。练习中要快慢结合，以快为主，慢练中以找动作的细节，快练中找劲力出功夫。

5. 为了更好地使动作规范化，还要对一些动作的姿势进行站桩定型。比如劈刀动作中的撤步提带，进步推刺和劈刀的定势进行站桩的练习，以形成正确的姿势定型，这样能保证在快速的练习中姿势不变形。

6. 在技术熟练掌握、姿势定型后，在加强功力的练习中，要采用假想敌的练习法，就像老拳谱中所讲的："操演面前似有人。"要假想面前有一敌人与之搏斗，以培养技击意识，增强敌情观念。以这样的意识练功，出功夫更快。

六、劈刀容易出现的毛病及纠正方法

1. 撤步提带刀动作时，刀身偏离身体中线，有过于偏左或偏右的现象。

纠正：注意刀尖划弧要小，左手扶于右腕，要先使刀尖自上向下划弧，然后再撤步提带，始终使刀身前段处于身体中线。

2. 撤步提带时，刀尖划弧过大。

纠正：造成原因是腕部不活，把法过死。动作时，要注意

右手腕的内外旋转，要先旋转伸臂，再随之抬肘而提带。

3. 上步劈刀时，刀身不稳，左右摆动。

纠正：注意刀向前下劈时的速度，要先慢后快，双臂要先伸向前，再下劈。收腹、头顶、向后拉时，要满把握紧，两手要有合力，两肘要贴肋，以防止刀身不稳，先从慢动作中找劲，再逐步加快速度。

4. 做缠头、裹脑动作时，刀身没有贴背，刀法不严。

纠正：产生此种毛病的原因是，右手握刀把过紧、手腕不活所致。动作时，右手要刁把，手腕要活，使刀尖向下，刀背贴背过肩。此动作要多练习，多体会，慢慢找到感觉。

七、劈刀的技击含义及用法

从劈刀的动作结构来分析它的技击含义，劈刀是由三个分解动作所组成，即撤步提带、进步推刺、上步劈刺。

1. 撤步提带既是防守的姿态，也是防守的技法。假设敌人持刀、剑向我胸部刺来，或持枪向我胸部扎来时，我速向后退半步，前脚随之向后撤半步。同时，我右手旋转使刀尖向下划弧，刀刃朝前，刀尖朝前下方，以刀身防开敌械，顺敌械前扎之势，撤步上提后带，使敌械偏离目标而落空。

2. 进步推刺的技法是既含有向敌进攻意图，又有格挡排开敌械的作用。我刀刃朝前进步推刺，是顺敌械削其手，逼敌掷手扔械。也可用刀尖前刺其腹，逼敌退守。注意要使自己的刀始终在正前方的中线位置，要守中护中。

3. 上步劈刺的动作，刀身有左右缠头裹脑的技法。作用是保护自己的头部、胸部，动作要快，防护要准确，上步要快、要远，要逼近敌身。刀向前、向下劈时，要狠、要有力。

4. 由于刀属短器械，利于近战，所以在气势上要勇，在步法上要快，动作要敏捷，要有敢打必胜的信念，要有勇往直前压倒一切敌人的气概。劈刀着重体现了自上向前、向下的劈劲，这是攻敌的主要技法，是向敌人的头部、肩部、胸部连肩带胸猛劈，把全身的整劲贯注刀身，其势不可挡。劈刀时，可双手抓握刀把，双臂用力以增加力量。在双手向下劈砍的同时，还有向后拉、向下拽的劲力。使刀刃的运动路线加长，以体现劈刀中剌的技法，以增大杀伤力。劈刀时，以发力呼气，配合发声，以声助威，要体现出劈刀势如猛虎下山的气势。

八、劈刀歌诀

劈刀气势猛如虎，
遇敌不怵气宜鼓。
缠头裹脑冲进去，
劈剌头顶收腰腹。

第三节　钻　刀

一、概　述

钻刀是以五行拳中钻拳而命名的一种刀法。在形意拳中各种器械基本上都是以五行拳和十二形拳的名称而相应命名。这是形意拳的要求和特点。

钻的字义有三：①用尖的物体在另一物体上转动，造成窟

窿。②穿过，进入之意。③钻研。从拳术讲，自下向前、向上拧转发出的拳为钻拳，符合“钻”字的含义。钻刀技法也如此。

钻刀在民间传统练法中，有一种是以刀刃朝前，刀尖向右，刀身横平，自下向前、向上推出，相当于推刀的技法。虽然手和刀把的运动路线与钻拳相似，但是重要的是我们手中握着一把刀，要突出刀的技法，所以此种技法叫钻刀不符合钻义。还有一种练法是：双手持刀，以刀身前半部先左右划弧拨开，再上步以刀刃向下、向前上扎出。意在攻击头部，此为钻刀叫法也不妥，它只是一种向前、向上的扎法，没有旋转，也不符合钻义，与崩刀相似。所以，钻刀应该有刀的旋转，向前或向下旋转扎出为钻刀。旋向前上扎出为上钻刀，旋转向前下扎出为下钻刀。

二、钻刀内容

右步下钻刀、左步上钻刀、钻刀转身及收势。

三、钻刀练法

（一）右步下钻刀

1. 动作过程（自形意刀预备势起）

①左进步提带刀

左足向前进半步，右足跟进至左足内侧不落地，两膝并拢，左腿微屈下蹲；同时，右手握刀把，左手扶于右腕部，以刀尖自前上向左、向下，逆时针绕一半圆弧，右手内旋，右肘部向上抬起，右肘高与耳齐，右臂弯曲，右手以小指一侧内旋朝上，刀随之翻转刃朝前，刀尖向斜前正

方，高在胸腹之间；身形微向右转；左手始终扶于右腕；目视刀尖前方（图 2–16）。

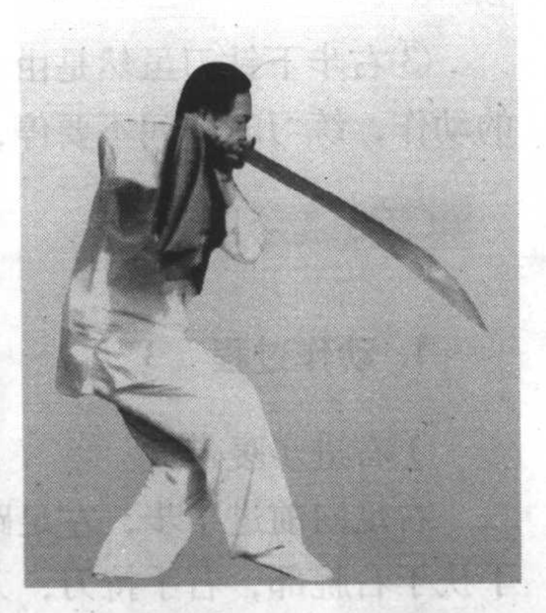


图 2–16

②右上步反手下扎刀

右足向前上一大步，左足跟进半步，大部分重量在左足；同时，右手持刀，向前伸臂反手扎出，刀刃朝上，刀尖高与腹齐，右肩前顺；左手成掌，向上、向左摆于头顶左上方；右腕部高与胸齐，使刀身斜指前下方；目视刀尖前方（图 2–17）。



图 2–17

2. 动作要点

①左足进步与刀身向下格、向后带，动作要上下一致。

②右足上步落地与反手下扎刀动作要整齐一致，手到脚到。

③右步下钻刀虽然是由两个动作组成的，实际是一个完整的动作，练习时中间不要停，要一气呵成。

（二）左步上钻刀

1. 动作过程

①右进步裹带

右足向前进半步，左足跟进至右足内侧不落地；同时，左手扶于右腕部，右手持刀，刀刃朝上，刀尖向前，自前下方向左、向上绕弧，再向右、向后带，右臂弯曲，右肘向上，身右转；右手后带至右肩侧时，下落至右腰侧，在下落过程中，右手持刀外旋，刀身旋转至右手心向上，刀刃朝上，刀尖在前，高与胸齐；目视刀尖前方（图 2–18①②）。



图 2–18①

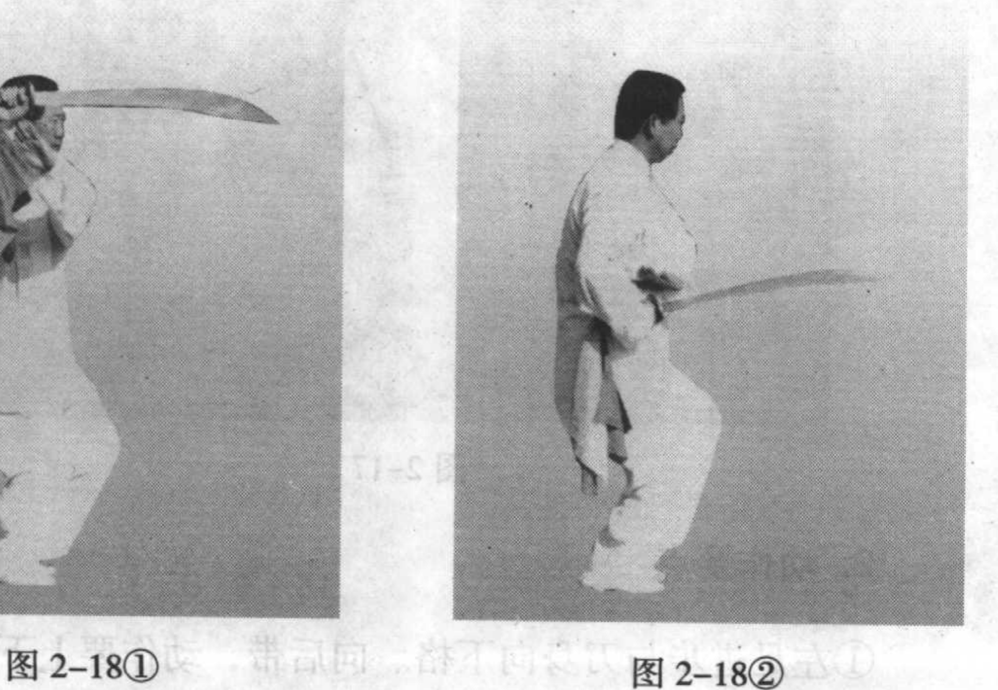


图 2–18②

②左上步反手上扎刀

左足向前上一大步，右足跟进半步，大部分重量在右足；同时，左手成掌，自右腕部经胸前向前、向上撩掌，撑架于头顶上方，掌心向上；右手持刀，自右腰侧经胸前，以刀尖向前，刀刃朝上，伸臂拧转，弧形向前扎出，手心朝上，右手刀把高与胸齐，刀尖高与鼻齐；拧腰，肩前顺，头向上顶，目视刀尖前方（图 2–19）。

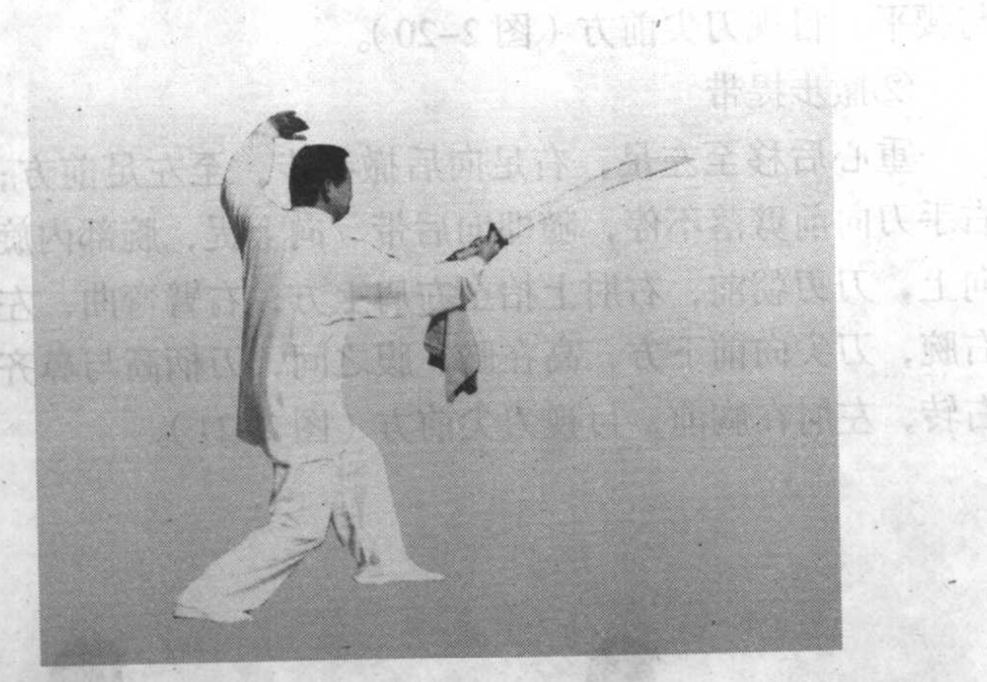


图 2–19

以下动作接右步下钻刀，动作同前。左右练习，次数多少视场地大小而定。

2. 动作要点

①右足进步与右手刀向后裹带上下要一致。

②左足上步与刀拧旋向前扎出要上下相齐，整齐如一。

③整个动作要连贯不停，一气呵成。

（三）钻刀转身

1．动作过程

①左足向前上一步，扣足落地，右足不动；左手自头上下落扶于右手腕部，向后翻身，面对来时方向；同时，右手持刀，向上、向后抡劈，左手扶于右腕，两手同时用力；此时右足摆直，微向前进步少许，重心微向右足前移。刀向下劈落高与腰平，目视刀尖前方（图 2–20）。

②撤步提带

重心后移至左足，右足向后撤半步，至左足前方；同时，右手刀向前劈落不停，随即向后带、向上提，腕部内旋使小指向上，刀刃朝前，右肘上抬至右肩上方，右臂弯曲，左手扶于右腕，刀尖向前下方，高在胸、腹之间，刀柄高与鼻齐；身微右转，左肘在胸前，目视刀尖前方（图 2–21）。

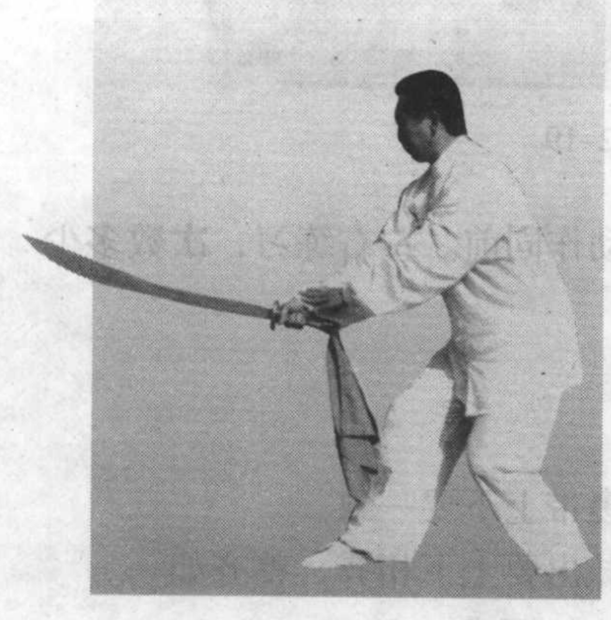


图 2–20

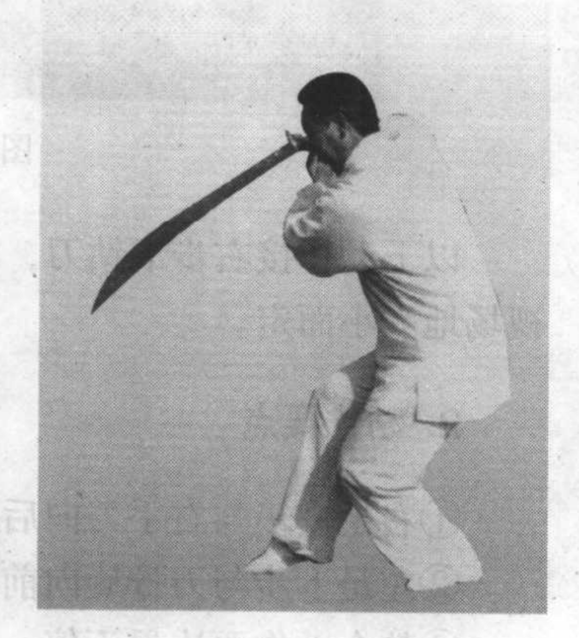


图 2–21

③右进步反手下扎刀

右足向前进一步，左足跟进半步；同时，右手持刀，向前伸臂反手扎出，刀刃朝上，刀尖高与腹齐。右肩前顺；左手成掌，向上、向左撑于头顶左上方；右手刀把高与胸齐，使刀身斜向前下方；目视刀尖前方（图 2–22）。

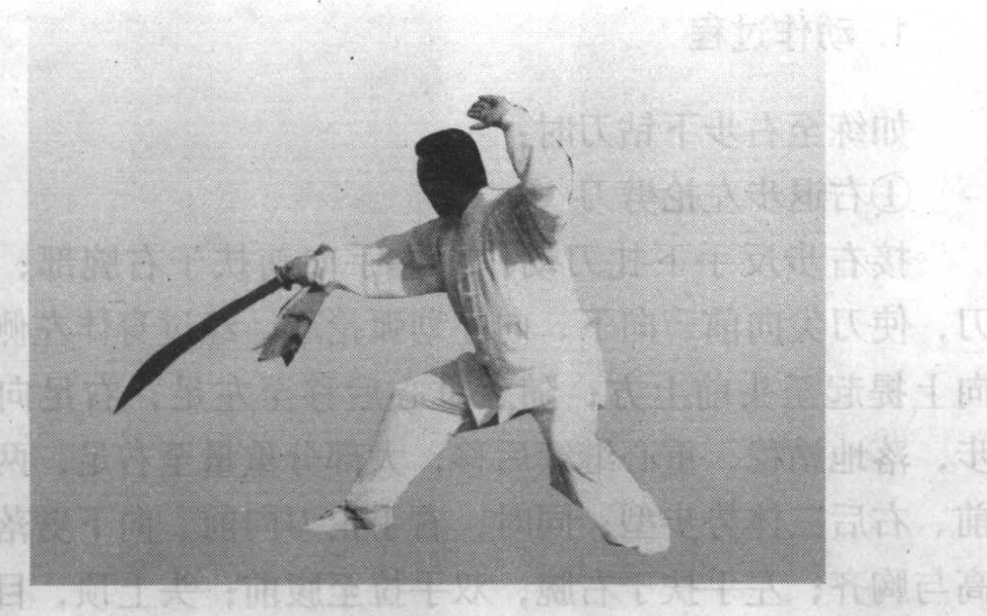


图 2–22

如是左步钻刀转身时，左足扣步，左手扶于右腕，右手持刀内旋，使刀刃朝上，然后做翻身劈刀动作，动作同前。

2. 动作要点

①钻刀转身动作扣步要大，翻身要快，劈刀要有力，以腰带肩，以肩带肘，以肘带手、带刀。右臂不要伸直，双手用力，翻身而劈。

②翻身回劈与撤步提带，两个动作衔接要紧，中间不停，注意重心的移动要快、要稳。回劈时重心移向右足，撤步时移向左足。

③撤步提带动作完成之后，应马上接右进步反手下扎刀，这是一个完整的动作。练习时要注意，上一个动作劲力的结束，应是下一个动作劲力的开始。这是一个原则，练习时一定要注意动作劲力的合顺与合理。

（四）钻刀收势

1. 动作过程

如练至右步下钻刀时：

①右退步左抡劈刀

接右步反手下扎刀动作。左手向前扶于右腕部；右手持刀，使刀尖向前、向下、向左划弧抡起，经过身体左侧，刀把向上提起至头前上方；随之重心后移至左足，右足向后退一步，落地站稳，重心继续后移，大部分重量至右足，两腿成左前、右后三体势步型；同时，右手抡刀向前、向下劈落，刀尖高与胸齐；左手扶于右腕，双手拉至腹前；头上顶，目视刀尖前方（图 2–23①②）。

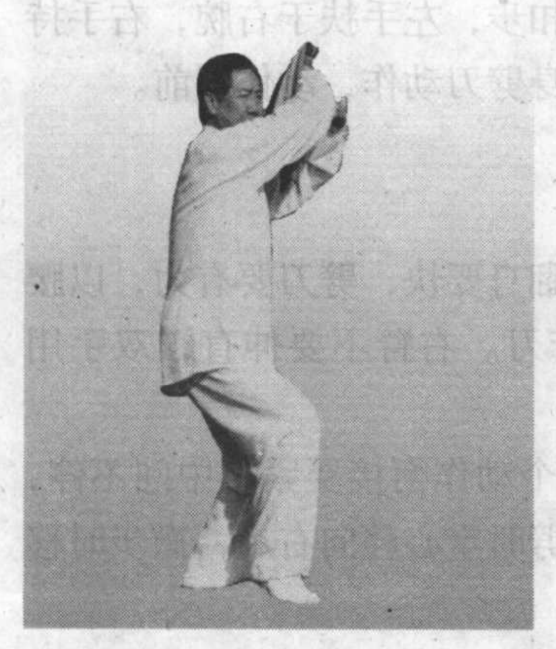


图 2–23①



图 2–23②

②回身右斩刀、③裹脑交刀、④抱刀亮掌、⑤立正抱刀，这几个动作与劈刀收势完全相同，请参阅劈刀收势动作。

如练至左步反手上扎刀时：

①撤步右抡劈刀

右足向后退半步，左足随之向后撤半步，两腿仍成左前、右后三体式步型；同时，左手向前落，扶于右腕部；右手运刀，使刀尖向下、向后，经身右侧再向上抡起，向前、向下劈落，刀尖高与胸齐，双手拉至腹前；头向上顶，目视刀尖前方（图 2–24①②③）。

②以下动作与劈刀收势相同。

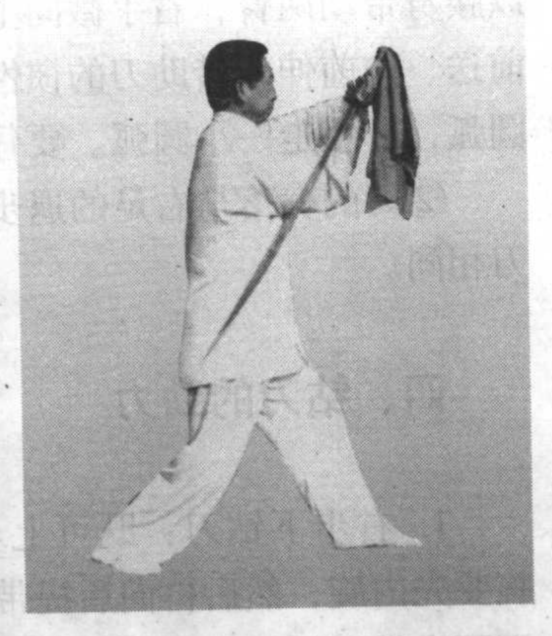


图 2–24①

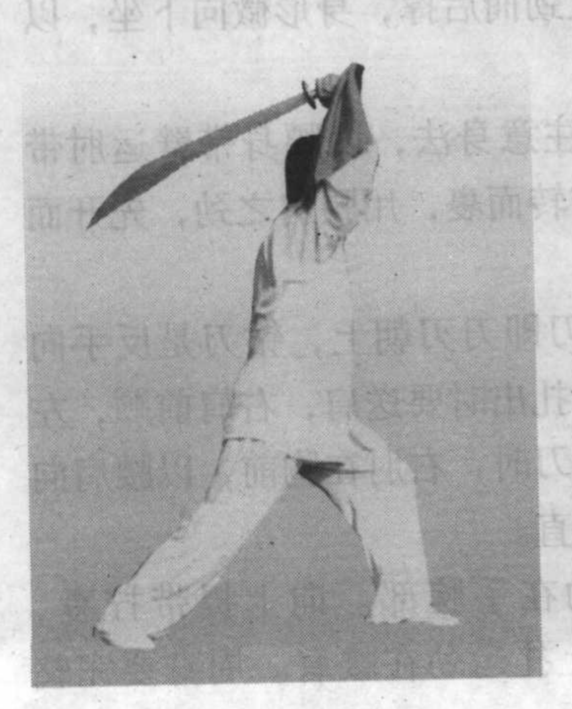


图 2–24②



图 2–24③

2. 动作要领

①收势动作有左右抡劈的技法，左右手运刀抡劈要经过身体两侧，右手腕部要活。刀尖向下划弧时，身形要随之微转，以腰身带动两臂，右手微向上提。刀尖向后运行时，右手微向前送、向前伸，借助刀的惯性，向前、向下劈落，刀尖走一大圆弧，右手走一小圆弧。要仔细体会手的感觉。

②刀的劈落与右足的退步要相合，各部的要求与劲力和劈刀相同。

四、钻刀的劲力

1. 右步下钻刀：既可上步也可退步，刀身下格时，右手腕要先内旋，然后再向后提带，下格用右腕部劲力，向后提带用腰身带右臂，动作要协调和顺。

2. 上步反手下扎刀时，要向前上步拧腰，右肩前顺，右肩松沉，伸臂而扎。左掌配合发劲而后撑，身形微向下坐，以加大向前下扎刀的力量。

3. 右进步裹带动作时，要注意身法，以腰身带臂运肘带刀，右手持刀要先向后带，再拧转而裹，用腰肩之劲，先开而后合，转腰、沉肩而蓄劲。

4. 扎刀是刀刃朝下，反扎刀即刀刃朝上，钻刀是反手向前下扎刀和拧旋向前上扎刀。刀扎出时要送肩，右肩前顺，左掌上撑，以配合发劲。拧旋上扎刀时，右肘在胸前，以腰肩向前送劲。注意右臂弯曲，不要伸直。

5. 钻刀格挡划弧时，运劲在手腕部。向上提带拧裹，用肩肘之劲，向前反手下扎或上扎运劲在腰肩。周身要完整

不懈。

五、钻刀容易出现的毛病及纠正方法

1. 右步反手下扎刀时，刀尖方向掌握不准，过于向下，向前不够。

纠正：产生此毛病的原因，主要是右手腕部没有挺直或腕力量不够，应加强腕部的力量练习。练习时，也可用拇指在下推刀把。另外注意刀尖所指向的高度与膝平齐。

2. 右进步下格带刀时，刀尖划弧过大。

纠正：刀尖向下划弧时，要伸臂、拧腕、内旋上提，注意手腕和把法要灵活，刀尖划弧不超过直径 30 厘米。

3. 右步钻刀时，两个分解动作中间停留时间过长，衔接不紧。

纠正：首先应强调右步钻刀是一个完整的动作，虽有分动作，这是为教学方便，应该一气呵成，中间不停。

4. 右进步裹带刀动作，只是胳膊用劲，身法不协调。

纠正：身法与两臂运刀的劲力，应用心体悟“欲前先后，欲左先右”的身法用劲原则。在练习中细心琢磨，慢慢体会，熟能生巧。

5. 钻刀时，右手腕部拧旋翻转不够。发劲时，身劲不足，只是胳膊用劲。

纠正：不论是向前下钻刀，还是向前上钻刀，必须有拧旋翻转的动作；刀随钻出而随之拧旋，如果没有拧旋就不能称钻刀了。钻刀的发劲，要体现拧腰顺肩而伸臂。还要注意左手的配合，以助发劲。刀在发劲时，左手要与之同时反向发劲，以求力的均衡。

六、钻刀教学训练法

钻刀与劈刀相同，先分解，后完整。先慢练，后加快。为使动作规范，姿势准确，还要对每个姿势进行站桩定势练习。在练习的过程中，要不断地对动作过程，对动作姿势进行修正，发现错误或毛病，要及时纠正，发现得越早，纠正得越及时，效果越好。

在教学训练时，老师不但要教会学生动作，讲清要领。而且，还要及时纠正错误的动作。在学生基本熟练掌握动作后，老师要进一步对动作的细节进行讲解，比如身法、劲力和细小的动作，指出动作的关键。在指导学生重复练习中，要加强呼吸与动作的配合，要把武术的技击意识贯注到每个动作中去。只有经过多次、反复、长时间的练习，才能熟练掌握，才能定型。

七、钻刀的用法及技击含义

1. 从左步钻刀和右步钻刀的不同动作结构来看，它是两种不同的攻击方法。右步钻刀是反手下扎刀，主要是以敌人的膝部、腹部作为主要进攻目标。左步钻刀是拗步拧旋上扎刀，主要是以敌人的头部、胸部作为主要攻击目标。

2. 右步钻刀的第一个动作即左进步下格带刀，它是一种防守的动作。“格”是一种技法，刀尖朝下，刀刃朝外，向左右摆动格挡为格刀。“带”是刀尖朝前，刀刃朝外，由前向侧、向后抽回。向左后侧抽回为左带刀，向右后侧抽回为右带刀。力点由刀身根部随向后带逐渐前移。带刀是一种防

守性的刀法。此动作既有下格，又有后带，是两种技法的结合。刀尖在身前逆时针绕一半圆弧，是把敌人向我胸、腹部扎来、刺来的刀剑或枪棍等向右下格开，使敌械偏离我身。向后带是顺敌前来之势，用我的刀身粘住、贴住敌械顺势后带。在我后带的过程中，也是为下一动作做蓄劲的准备。在步法的实际运用中，可进步，也可退步，步法要快，快退快进，进退结合。

3. 右上步反手下扎刀，用法是上步而反手向前下扎敌的前膝、腹部、腿部等。顺敌械而进，见缝就钻，见孔就入。单手灵活，双手力厚。关键是顺势而进，步法要快，不要满足一击，如一击不中，速翻手而劈，劈击敌头或身，连续进攻，招法不断。“学有定势，用无定法”。全凭自己见机而行，随机应变。

4. 左步上钻刀，是用刀背向上格开敌械，顺势向后粘带，再拧旋向前扎敌头部的技法。向上磕开用腕部劲，向后粘带用腰身的劲，向前扎出要有拧腰顺肩的送劲。练法中的进步裹带，刀尖绕弧是防守，是在寻找敌械。向后带向下裹压，是意在粘住敌械，不让敌械逃脱。顺敌械抽回后撤之际，顺势拧旋扎出。快速向敌头部、胸部扎去，用“蛇缠身”“蛇吐信”来形容钻刀的用法。

5. 钻刀转身的用法和技击含义是我身后有人来袭击时，扣步回身用劈刀，回劈伸臂要远要勇，人到则劈人，械到则劈械。既是攻法，又是防法，紧跟上步反手下扎。回身劈刀之后撤步要快，提带防下要准、要快，上步下扎要疾、要狠。

6. 钻刀在练习时，刀所走的路线，刀尖所划的圆弧，以及手握刀柄的运动轨迹，要适当大一些，但熟练之后和实际运用时，这些圈和圆弧要小。常讲：“大动不如小动，大

圈不如小圈。”突出快疾，“拳无不破，惟快不破”，也就是超近绕远的问题。小圈路线短而超近，速度快、刀快、手法快、身法快，必须建立在步法快的基础上，步法是关键。能否近身，全凭步法来得快，全凭步法往里冲。意念要勇，气势要猛。

八、钻刀歌诀

钻刀如蛇见缝钻，
动作敏捷势势连。
绞带上提下刺膝，
进步上钻找鼻尖。

第四节　崩　刀

一、概　述

五行刀法中的崩刀，也是按五行拳中崩拳而命名的一种刀法。在形意拳的崩刀技法中，是一种向前扎、向前刺的技法。中国武术刀术技法中：“刀尖向前直刺，力达刀尖，臂与刀成一直线，身、臂、刀贯通一体的刀法叫扎刀。”但形意刀法中的扎刀就叫崩刀，是以崩拳的步法、身法和劲法运用在刀法上，所以崩刀和崩拳相配。但《武术竞赛规则》中规定：“崩刀是沉腕，刀尖猛向上崩，力达刀尖，其用力在腕部，有上崩、斜崩和平崩之分。”虽然名同而实却不同，技法也不相同。

在形意拳中，向前的扎刀叫崩刀，这是它固有的名称。

二、崩刀内容

崩刀的练法，从步法上分有左步崩刀、右步崩刀、退步崩刀；从技法分有左上挂崩刀、右上挂崩刀、左右粘带崩刀和劈压崩刀；还有单手崩刀和双手崩刀之分。

三、崩刀练法

（一）崩刀练法一

右步崩刀

1. 动作过程（自五行刀预备势起）

①左进步右带刀

左足前进一步，右足跟进至左足内侧不落地；同时，右手持刀，左手扶于右腕部，右手自下向上抬起，高与肩平，使刀尖前伸，刀身成水平，右手内旋，使刀刃旋向右上方，右臂由前向后拉带，右臂弯曲，身微右转，至右肩侧时，右手外旋下落至右胸、腰之间；目视刀尖前方（图 2–25）。

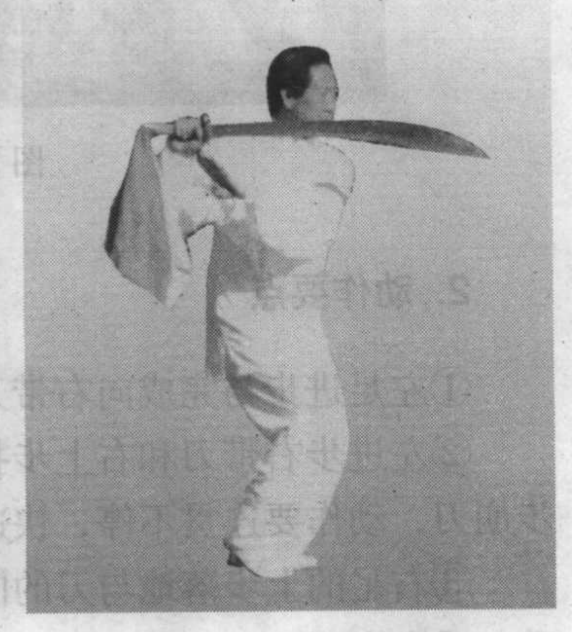


图 2–25

②右上步扎刀

右足向前上一大步，左足跟进大半步，落至右足后侧，大部分重量在左足，两腿微屈，左膝在右膝后侧；同时，左手扶于右腕部；右手自右腰侧以刀尖向前，刀刃朝下，用力伸臂向前扎出，刀把高与胸齐，刀尖指向前方，高与肩齐，右臂微屈，力达刀尖；头向上顶；右肩微前顺，目视刀尖前方（图 2–26）。

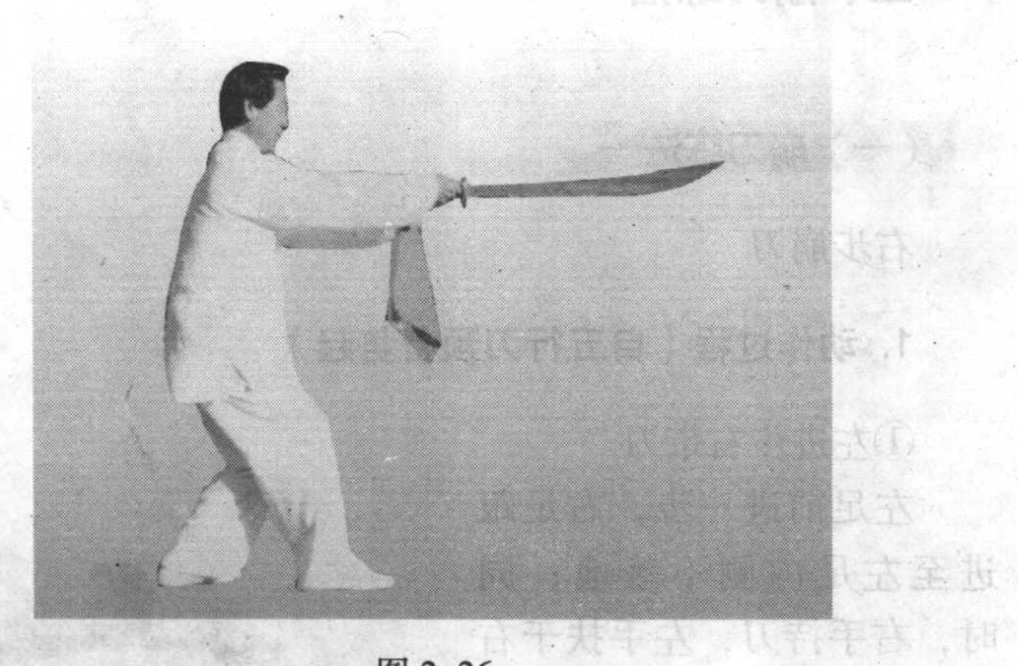


图 2–26

2. 动作要点

①左足进步与完成向右带刀，上下动作要一致。

②左进步右带刀和右上步扎刀这两个动作是一个完整的右步崩刀，动作要连贯不停，快速稳定，一气呵成。

③右足的上步落地与刀的向前扎出，要上下相齐，动作一致，手脚齐到。

左步崩刀

1. 动作过程

①右进步左带刀

右足向前进半步，左足提起跟进至右足内侧不落地；同时，右手由前向左后侧拉带并外旋，使刀刃向左上方，右臂屈肘至左肩前上方，刀身纵平，刀尖指向前方；左手扶于右腕部随之屈肘；腰身微左转，腰微屈，胸要含，目视刀尖前方（图 2–27）。

②左上步前扎刀

左足向前上一大步，右足跟进至左足后侧，大部分重量在右足；同时，右手向左带刀之后，右腕内旋下落至左胸前，使刀刃朝下，刀尖朝前，高与胸齐；左手与右手合握刀把，随右足上步，双手向前猛力扎出；双臂微屈，松肩沉肘，双手高与胸齐，目视刀尖前方（图 2–28）。

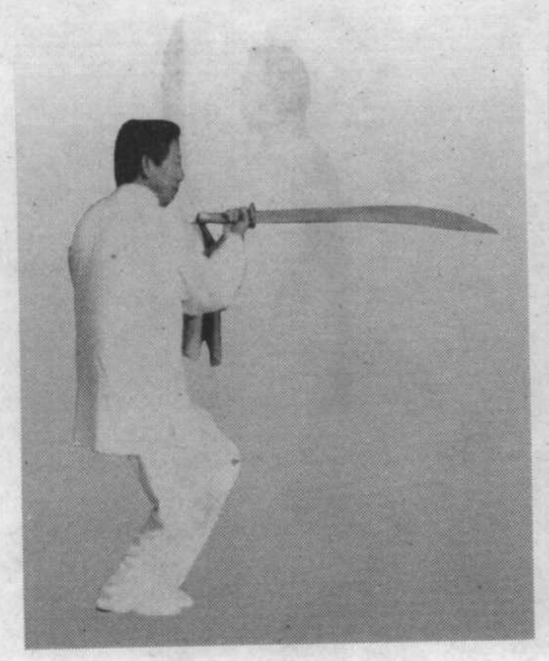


图 2–27



图 2–28

2. 动作要点

①右足进步与刀向左带要上下相合，动作一致，身形要稳，不要起伏过大。向左带刀腰微左转，右肩向左合，右肘向内掩，右手外旋，动作要柔和用身劲。

②刀向前扎出与左足上步落地要完整如一。向前扎刀要用腰劲，两手合握刀把以求力大，发力要猛、要狠，要力达刀尖。发力呼气。

（二）崩刀练法二

右步崩刀

1. 动作过程（自形意刀预备势起）

①左进步上挂刀

左足向前进半步，右足提起跟进至左足内侧不落地；同时，右手持刀沉腕，满把握紧，使刀尖向上，刀身竖起，刀刃朝前，用刀背向后磕挂，右手收臂回挂至右腰胸之间，刀背至肩前；左手扶于右腕；目视前方（图 2–29）。

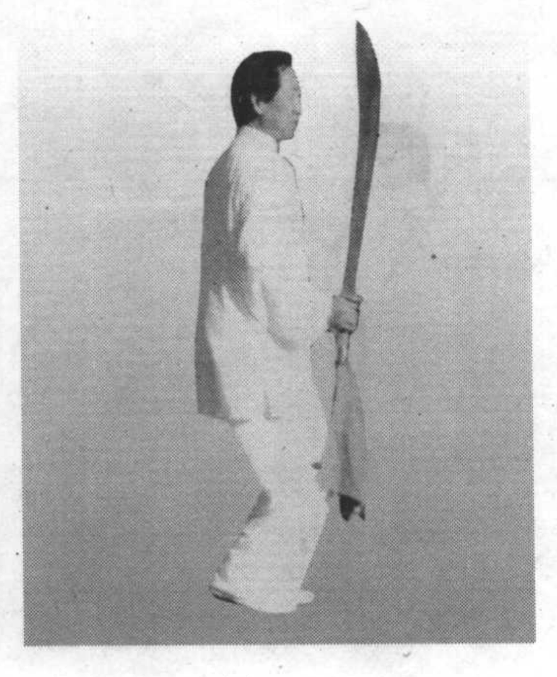


图 2–29

②右上步前扎刀

右足向前上一大步，左足跟进至右足后侧，大部分重量在左足；同时，右手持刀，上提至胸前成螺把，刀尖前落，指向正前方；左手扶于右腕，

双手同时用力向前伸臂扎出，两臂微屈，刀尖高与胸齐，力达刀尖；右肩微前顺，目视刀尖前方（图 2–30）。

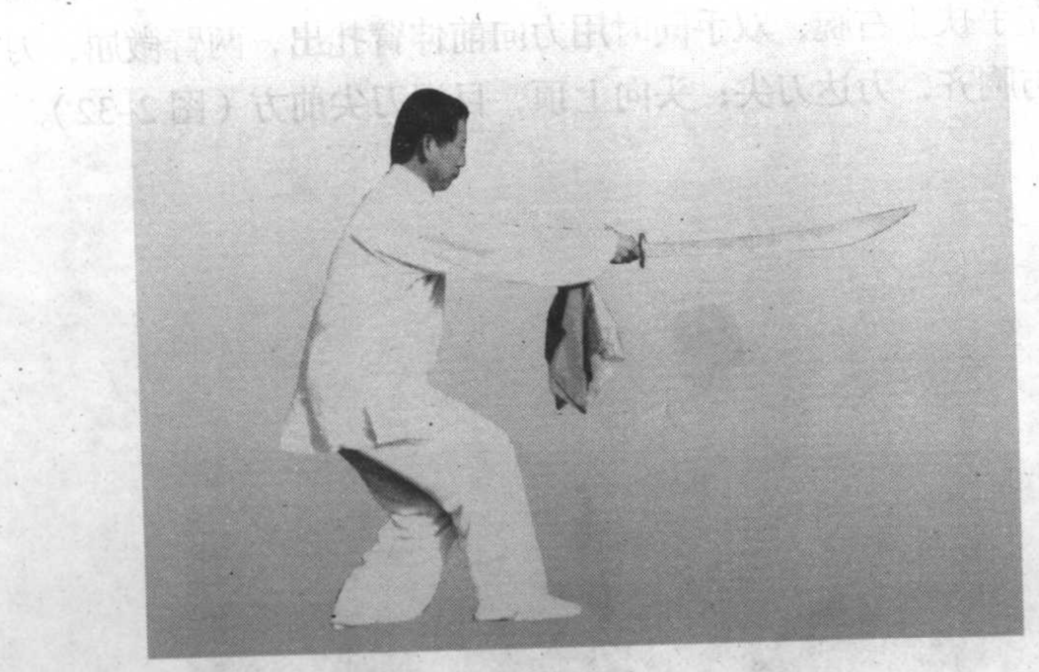


图 2–30

左步崩刀

1. 动作过程

①右进步上挂刀

右足进半步，左足提起跟至右足内侧不落地；同时，右手持刀，坐腕下沉收臂至身前，使刀身竖直向后挂，刀尖朝上，刀刃朝前，刀背至右肩前；左手扶于右腕；目视前方，含胸收腰，两腿弯曲微下蹲（图 2–31）。



图 2–31

②右上步前扎刀

左足向前上一大步，右足跟进至左足后侧，大部分重量在右足；同时，右手握刀，上提至胸前成螺把，刀尖前落指向正前方；左手扶于右腕，双手同时用力向前伸臂扎出，两臂微屈，刀尖高与胸齐，力达刀尖；头向上顶，目视刀尖前方（图 2–32）。

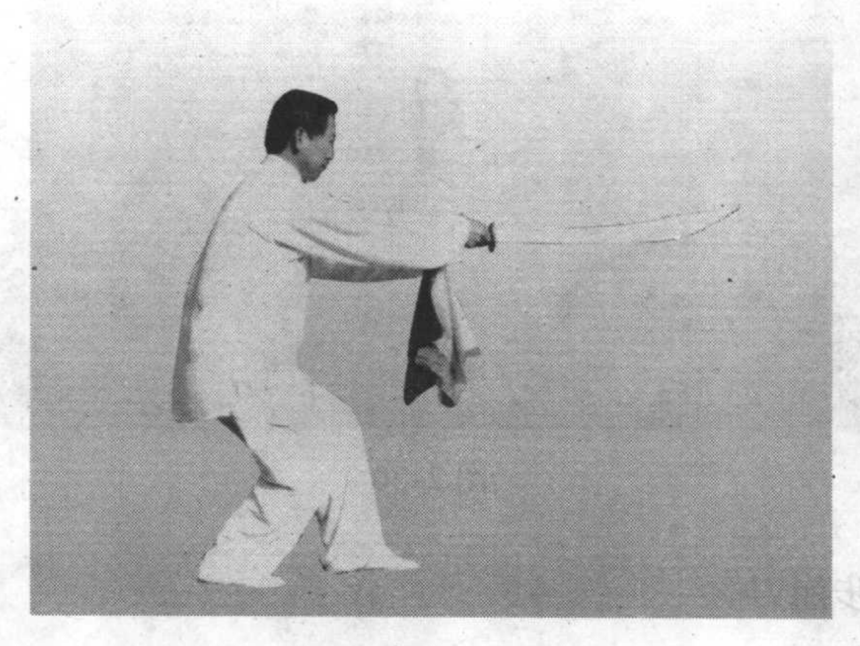


图 2–32

2. 动作要点

①前足进步与刀向上、向回挂，上下动作要一致。

②后足上步与刀的前扎动作，要整齐合一完整不懈。

③左步崩刀和右步崩刀各是一个完整的动作。每个动作练习时中间不要停顿，要连续动作，一气呵成。

（三）崩刀转身

如左步崩刀时，左足扣步右转身。如右步崩刀时，则左足向前上步落地扣步，右转身。

1. 动作过程（以右步崩刀为例）

①左扣步转身横斩

左足向前上一步，扣步落地，向右转身，面对来时方向；右手持刀，拉回至左腰侧，右手内旋，使刀刃朝外，随右转身右手向左、向右平行横斩，刀身高与胸齐；横斩至身右侧后方停住，左掌向左上方撑开，掌心向左；目视来时方向（图 2–33①②）。



图 2–33①

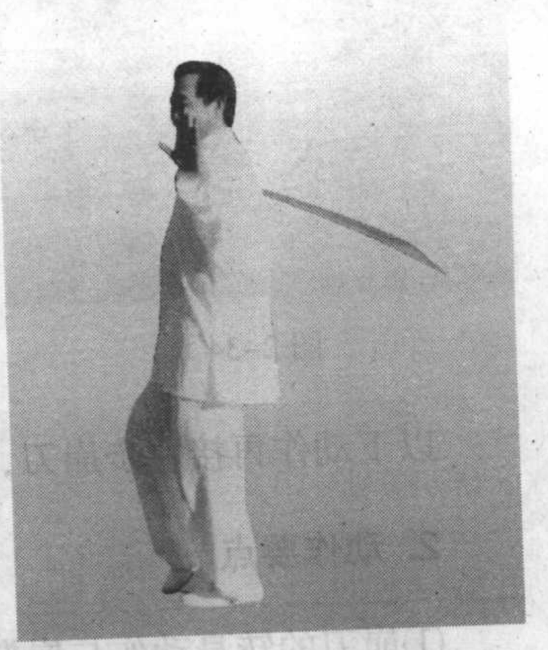


图 2–33②

②右脚横蹬

右腿提膝抬起，脚尖外掰，横脚向前、向上蹬出，高与肩齐，左腿微屈站稳；目视前方（图 2–34）。

③歇步劈刀

右足横脚向前、向下落地，脚尖向外，左腿跟进屈蹲，大部分重量在左足，左足跟抬起，向右拧身，两腿成歇步姿势；同时，右手外旋向上提起，使刀柄至头顶右上方，刀尖下垂，刃朝外，刀背自右肩外贴背运至左肩上；此时，左手至头上扶于右腕

或抓握刀柄，双手用力向前、向下劈落，刀尖朝前，刀刃朝下，高与膝齐；目视刀尖前方，力点在刀身前段（图 2–35）。

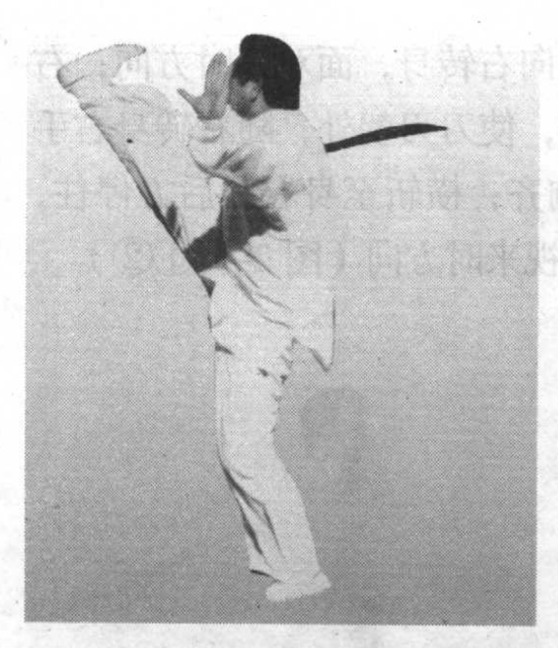


图 2–34

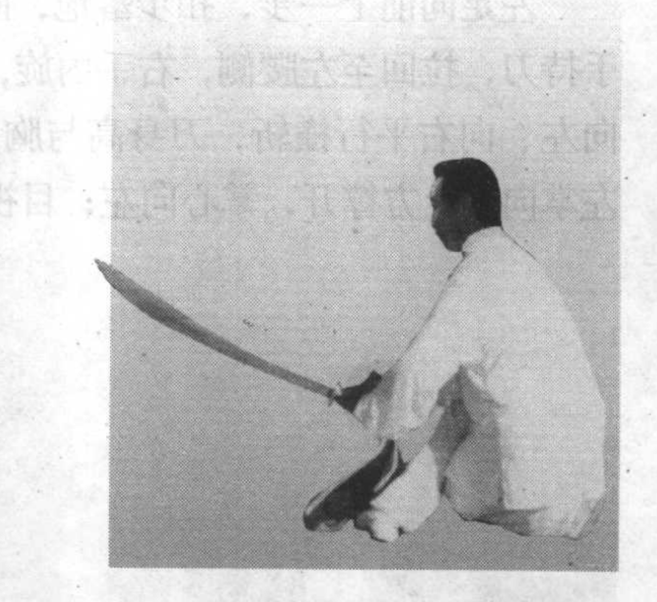


图 2–35

以下动作再接左步崩刀，动作同前。

2. 动作要点

①崩刀的转身动作与崩拳相同，也叫狸猫倒上树。动作虽有先后，但要一气贯通，中间不停。

②扣步转身横斩，左足扣步幅度要大，要扣在右足尖前外侧。转身横斩，要先把刀拉回至身左侧，利用转身抡臂横斩，这样力大而势猛。注意左腿要站稳，左手配合向左撑开。

③右脚横蹬力在脚后跟，注意右胯微收，膝部要伸直，左腿要站稳。

（四）崩刀收势

如左步崩刀时，右足向后退半步，回身横斩。

如右步崩刀时，右足向后退一步，回身横斩。收势动作与劈刀的收势动作相同。

四、崩刀的劲力

1. 练法一由前向后带刀时，注意动作要柔和，以腰带肩，以肩带肘，以肘带手。手向上抬起时，身形要含胸拔背收腹，重心微向下，身法要有“欲前先后”的微动。手外旋向下裹压时，身形微长。

2. 右带刀时，要注意把法，先是满把握刀柄，向上起向后带刀时，要用螺把，右手外旋向下裹压时，要用压把。

3. 刀向上磕，向后挂时，要含胸沉肩坐腰。右手紧握刀把满把向下坐腕，左手扶于右腕以补右腕力的不足，也可双手抓握刀把，一齐用力。

4. 向前扎刀时，注意刀身要水平，刀尖要始终指向前方。要含胸紧背，松肩坠肘，拧腰顺肩而发力，发劲时要呼气。要力达刀尖，注意刀身不能晃动，要直线扎出。上步要快、要远，前脚要冲，后脚要蹬。扎刀要送肩伸臂，用两臂的合力，配合呼气发劲，气沉丹田，劲力要猛，气势要勇。

5. 歇步劈刀右足前落要有踩劲，劈刀时既有向前下的劈劲，还有向后的刺劲，要利用拧腰、收腹、头顶的身劲。踩落劈刀要快而稳，身右拧两腿夹实，势低而劲顺，劲整而意足。

五、崩刀容易出现的毛病及纠正方法

1. 崩刀的左步扎刀和右步扎刀，在用力向前扎出时，刀身摇晃，力点不准。

纠正：刀身晃动和力点不准是手腕过松，握把不紧，注意左手要紧贴右腕，以助腕力不足。两肩松沉，两肘部要向内合，以刀尖向前领，前臂要随，以腰催肩，肩催肘而发力，先慢后快，在最后的落点上发身劲。注意发力点要准确。

2. 进步左右带刀动作时，右手向左或向右的横向距离过大，超过两肩有半臂之远，这是不正确的。

纠正：带刀是刀尖向前，刀刃朝外，由前向侧后抽回。向左后侧为左带刀，向右后侧为右带刀。带刀动作时，要注意是由前向后抽回，只抽到左右两肩侧，刀尖要始终朝前。

3. 做上挂前扎刀时，前扎动作不明显，有些像劈刀的动作。

纠正：产生此种现象的原因关键是在扎刀之前没有先使刀尖下落，指向前方，然后再伸臂前扎。而是刀尖一边向前落，一边伸臂扎出。有这种现象要及时指出，及时纠正。前扎刀时，右手先贴身上提至胸，再伸臂扎出。要使刀尖和刀把在一条直线上前进。

4. 在崩刀练习中，向前上步和刀扎出没有做到整齐合一，这种现象较多。

纠正：反复讲解要领，多次练习。先步幅小一些，动作慢一些，细心体会，逐步加快加大。

六、崩刀教学训练法

在崩刀的练法中有带刀前扎和挂刀前扎，这是从技法上分。从扎刀发劲与步法的配合来看，有上步落地而扎刀，还有一种向前扎刀发劲与后足跟步同时，与打后脚崩拳一样。

在教学时如果学员较多，先完整演练一遍动作，再把动作分解，讲解动作过程，使学员基本了解和掌握动作。然后老师

喊口令集体练习。左进步右带刀动作为1，右上步扎刀为2，这样前进练习。转身动作是1、2、3的口令。开始时，先使学员粗略掌握动作，以后再逐步讲解细小动作，加强劲力身法和呼吸的配合。还要经常采取观摩法，让练得较好，学得较快的学员进行表演。在学员练习的过程中，老师要及时纠正错误的动作，鼓励和表扬表现好的学员，激发学员们刻苦练武的热情。

崩刀的练习要突出向前的扎刀，要方法准确，步法快速，劲力完整，气势勇猛，身如游龙。注意身法、劲力的欲前先后原则的运用。

七、崩刀的技击含义和用法

1. 从崩刀技法的组成来看，它是一种后发制人的招术。它的技法核心是向前猛力扎刀，目标是敌之胸、腹等要害部位。相当于崩拳向前冲击一样。

2. 进步带刀和进步上挂刀是假设敌持刀、剑向我胸部扎刺时，我速用刀由前向后粘带其械，使其偏离我身。如敌持棍向我头部劈来或持枪向我胸部扎来时，我速用刀的前段，由前向上、向后挂，使其棍或枪偏离目标，这是带刀和上挂刀的技击含义和用法。

3. 上步扎刀是紧接前面动作而进攻的技法。带刀和挂刀是防守，防守要严密，要胆大心细，临敌不慌，扎刀要稳、准、狠。只要我用刀带开或挂开敌刀剑，就速上步顺势扎刀。只要我用刀带开或挂开敌枪棍时，就速上步顺杆削其手臂，扎其胸、腹。

4. 在步法的运用上，前脚可先退再进，也可先闪再进，灵活运用。以短制长，关键在于进步近身，步法快速敏捷，要敢字当头，要有敢打必胜的精神。

虽然崩刀的主要技法是直线向前扎敌胸腹，还要时刻注意对手的变化，如果我扎刀不中或对方防开，应随机变招，灵活运用。

当然，临敌时一些战术的运用，“能而视之不能”“发头手，打二手”，使用欺诈诓骗的技法，则另当别论。总之，技术不但精熟，而且精神意识还需要加强培养、修炼，提高技击意识。

八、崩刀歌诀

崩刀身法似游龙，
左右挂带护我中。
刀进身进全凭步，
粘顺其械扎其胸。

第五节　炮　刀

一、概　述

炮刀是以五行拳中的炮拳命名的一种刀法。在形意拳中炮刀是左右斜向撩刀的技法。“撩刀是刀刃朝上，由下向前上为撩，力达刀刃前段。正撩前臂外旋，手心朝上，刀沿身体右侧贴身弧形撩出；反撩前臂内旋，刀沿身体左侧撩出”。炮刀和劈刀的技法正好相反，劈刀是刃朝下，由上向前下落；炮刀是刃朝上，由下向前上撩。炮刀在传统练法中只有撩法，为了更好地体现刀法进攻的意识和技法，本人在传统的基础上增加了上步斜砍，这样使炮刀的技法更接近和符合实用的原则。

二、炮刀内容

（一）左步炮刀：①右退步右带刀；②左进步正撩刀；③右上步斜劈刀。

（二）右步炮刀：①左退步左带刀；②右进步反撩刀；③左上步斜劈刀。

三、炮刀练法

（一）左步炮刀（自五行刀预备势起）

1. 动作过程

①右退步右带刀

右足向后退半步，左足随之向后撤一步，重心后移，大部分重量在右足，右腿弯曲，左足撤至右足前点地；同时，右手持刀，左手扶于右腕部，右手自腹前内旋，手心向外，刀旋转使刃向斜上方，右手随步法后退而向上、向右后带刀，至头部右后侧方，手高与眉齐，刀刃朝上，刀身平，刀尖指向前方；身微右转，屈腰含胸，目视刀尖前方（图 2–36）。



图 2–36

②左进步撩刀

左足向左斜前方进一大步，右足跟进半步，大部分重量在右足；同时，左手扶于右腕，右手持刀把，自头右侧向后、向下，经体右侧划弧引带，腰微右转；运刀不停，右手刀再向左斜前方撩出，右手外旋使手心朝外，刀刃朝上，刀尖指向左斜前方。右臂微屈，高与眉齐，刀尖高与肩齐；左手成掌，向上撩架，手臂微屈，停于头左上方，掌心向上；拧腰右肩微前顺，目视刀走，始终注视刀尖前方（图 2-37）。

③上步斜劈

左足向前进半步，右足经左足内侧向右斜前方上一步。左足跟进半步，大部分重量在左足；同时，右手刀撩击之后，右手松握刀把，使刀尖下落，以右手为圆心，刀在右臂外侧绕一圆，刀绕至前上方时，右手微内旋，满把握柄，向前、向上伸臂，抡刀向前、向下斜劈；左手始终扶于右腕；右手握刀柄，向下、向右拉回至右腰侧。刀刃朝下，刀尖高与胸齐，指向练习方向正前方；力达刀身，头向上顶，目视刀尖前方（图 2-38）。

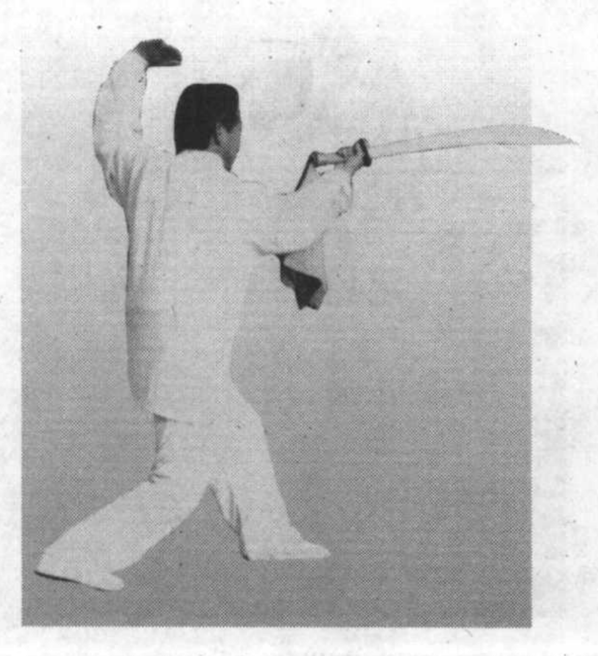


图 2-37



图 2-38

2. 动作要点

①炮刀是一个完整的动作，动作要连贯协调，中间不停，一气呵成。

②右足退步、左足撤步与右手刀向上撩、向后带，手脚动作要上下一致。

③左足进步与刀向前撩起，方向要一致，动作要整齐，步落刀到。

④上步斜劈时，右足上步要经左足向内侧。右足在左足内侧时，右手刀要划圆使刀在上。右足上步落地与右手刀的斜劈要完整一致。

（二）右步炮刀

1. 动作过程

①左退步带刀

左足向后退半步，右足随之向后撤半步，重心后移至左足；同时，右手持刀，左手扶于右腕部，双手自右腰侧向上举起至右前方，高与眉齐；右手外旋至手心向内，刀尖指向右前方，刀刃向上，随左足退步右臂掩肘，向左后带刀，右肘在胸前；身微左转，目视刀尖前方（图 2-39①②）。

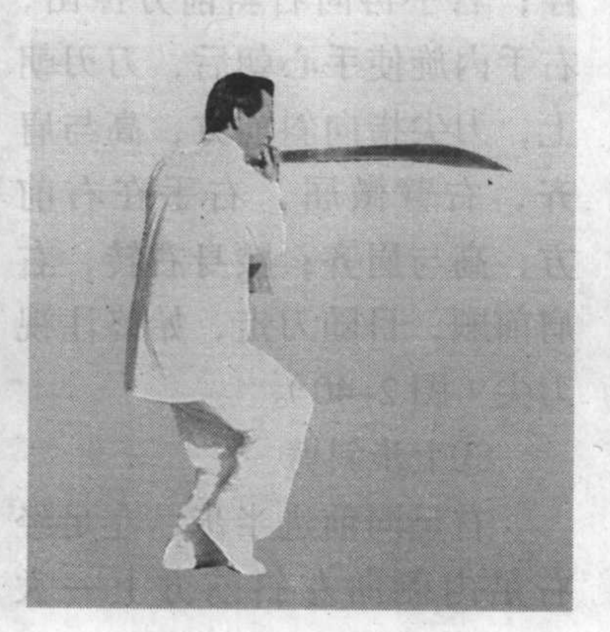


图 2-39①

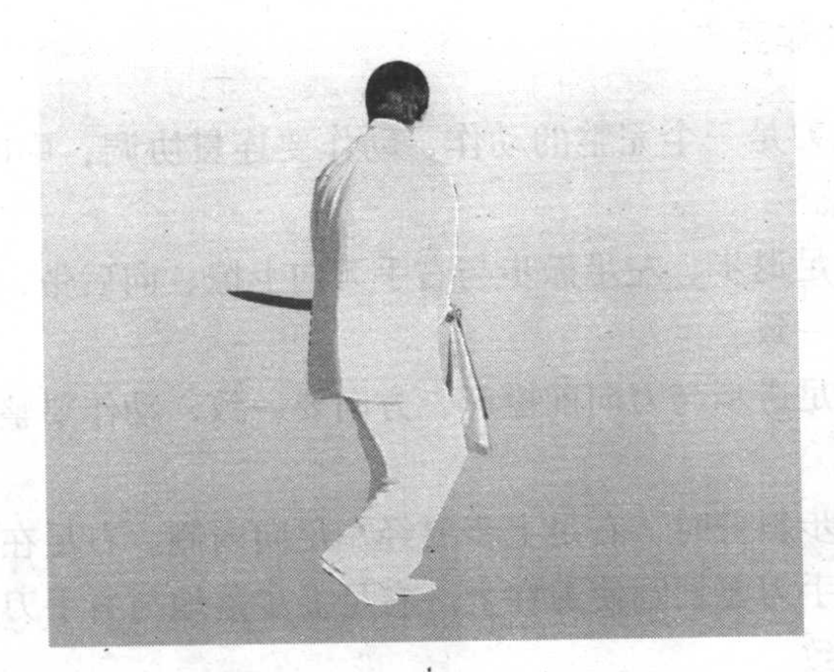


图 2-39②

②右进步反撩刀

右足向斜前方进一步，左足跟进半步，大部分重量在左足；同时，右手螺把握刀柄，内旋向左、向下，使刀沿身体左侧划弧；腰身左转，运刀不停；右手再向右斜前方撩出，右手内旋使手心朝后，刀刃朝上，刀尖指向斜前方，高与肩齐，右臂微屈，右手在右前方，高与眉齐；腰身右转，右肩前顺，目随刀走，始终注视刀尖（图 2-40）。

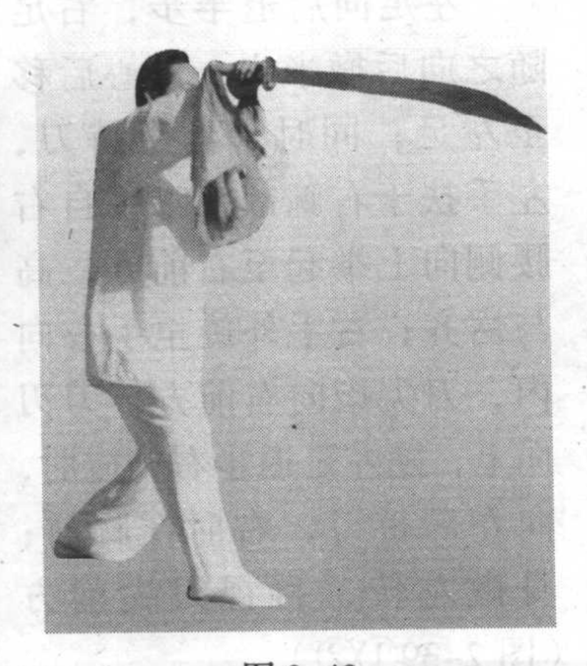


图 2-40

③上步斜劈

右足向前进半步，左足经右足内侧向左斜前方上一大

步，右足跟进半步，大部分重量在右足；同时，右手刀反撩之后，右手松握刀把，使刀尖下落划弧，以右手为圆心，刀在左臂外侧绕圆挂起，以刀背向后挂；刀绕至头上方时，右手满把握刀柄，左手始终扶于右腕；双手伸臂抡刀向前、向下斜劈，刀柄向左拉回至左腰侧，刀刃朝下，刀尖高与胸齐，斜指正前方，力达刀身；腰微左转，头向上顶，目视刀尖前方（图 2–41）。



图 2–41

2. 动作要点

①虽然炮刀左右动作基本相同，但由于都是右手握刀也有很多不同之处。方法不同，劲力也不相同。

②左退步带刀动作时，右手要先向右前送刀，使刀尖向右前。然后再退步、拧腰、合肩、屈臂、掩肘，而后向左后带刀，用腰身之劲，身械合一。

③右足进步与右手反撩刀，上下动作要一致。

④上步斜劈：向正下方猛剁为劈，向斜下方猛剁为砍。

（三）炮刀转身（炮刀左右转身动作相同，惟左右互换，以右上步斜劈刀为例）

1. 动作过程

①右扣步回身

左足向右足尖前方，扣足落地，重心前移至右足；右手持刀在右腰侧，左手扶于右腕，两手在右腰侧不动；向左转身，面对来时方向，头向上顶，目视刀尖前方（图 2–42）。

②撤步右带刀

左足向后撤步至右足内侧，脚尖点地；同时，双手自右腰侧向左斜前方伸臂向上撩起，刀尖向前，刀刃朝上；左手扶于右腕部，随左足后撤，刀向后带至头部右侧方；目视刀尖前方，身微右转，重心在右足（图 2–43）。

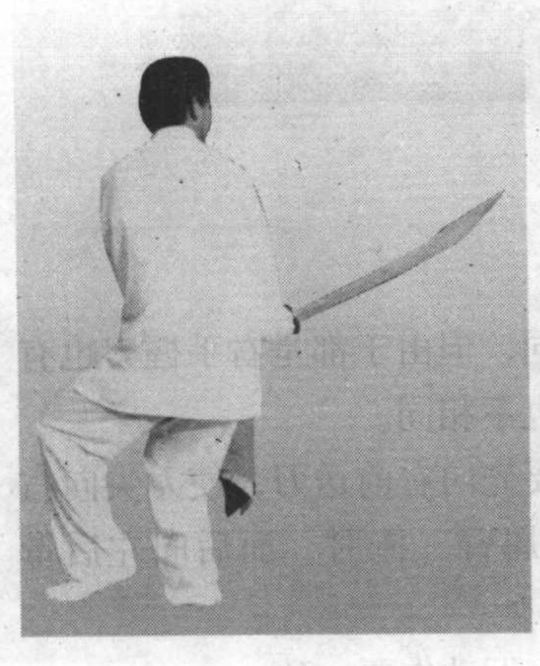


图 2–42

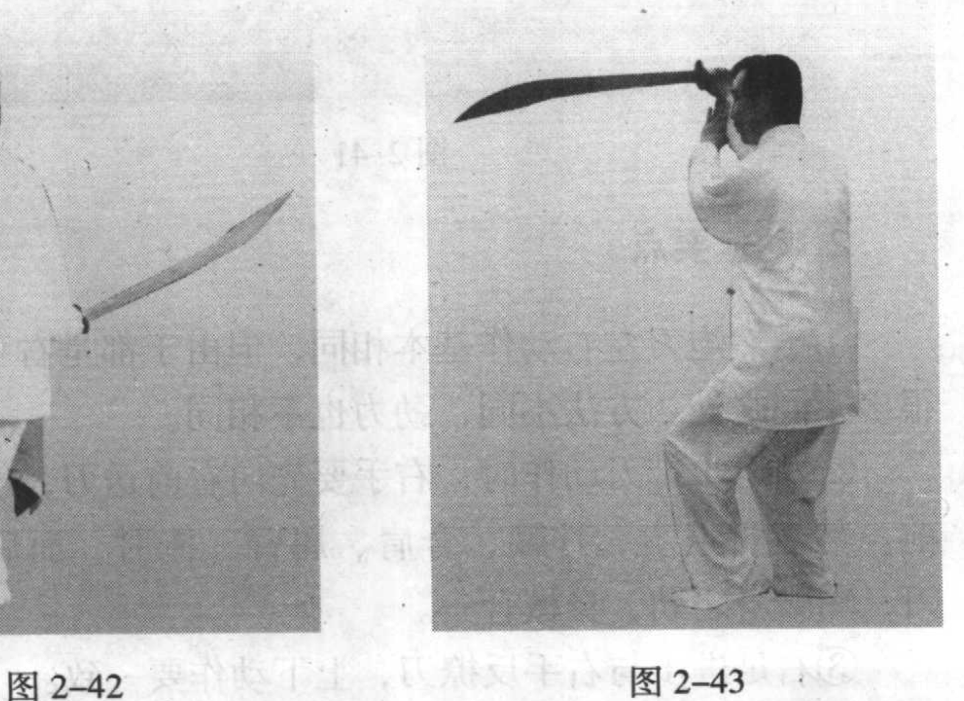


图 2–43

③左进步撩刀

左足向左斜前方上一步，右足跟进半步，大部分重量在右足；同时，左手扶于右腕；右手持刀自头右侧向后、向下绕体右侧划弧引带；腰微右转，运刀不停；右手刀自下向左斜前上方撩出，右手外旋，手心朝外，刀刃朝上，刀尖指向左斜前方，右臂微屈，刀把高与眉齐，刀尖高与肩齐；拧腰右肩微前顺，目随刀走，始终注视刀尖前方（图 2–44）。



图 2–44

④右进步斜劈

动作同前，惟方向相反。

如转身前是左进步斜劈时，则左足扣步回身，右撤步左带刀，动作同前，惟左右互换。

2. 动作要点

①扣步转身动作要快。扣步时，脚要向前摆扣，脚尖扣的幅度要大，重心移动要稳。

② 转身时，刀把在左、右腰侧不动，随身转动。面对来时方向时，两手再伸臂向前、向上提起，随撤步而向后带刀。注意动作先后次序的配合，动作要灵活敏捷，协调柔和。

③ 以下动作要领同前。

（四）炮刀收势

1. 动作过程

（1）炮刀练习至原地位置与起势方向相同时，如是左上步斜劈时，收势动作如下：

①左撤步右下挂刀

右足不动，重心后移至右足，左足后撤至右足前，右腿微屈站稳；同时，左手扶于右手腕，右手持刀，自左腰侧先伸臂向前，右手外旋使手心朝上；右手松握刀把，以右腕为圆心，使刀尖向下、向后沿身右侧下挂绕圆；目视刀尖前方（图 2–45）。

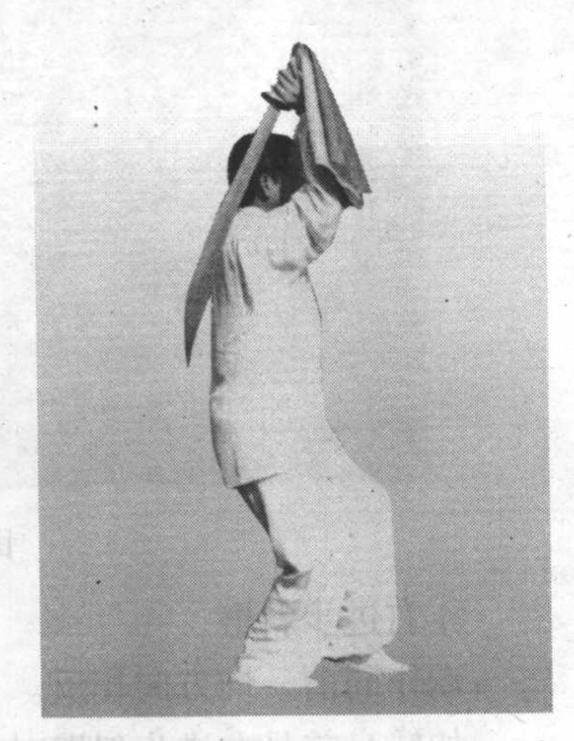


图 2–45

②左进步抡劈

左足向正前方进半步，右足不动，两足成左三体势步型；同时，右手刀借惯性向上抡起，向前、向下劈落，姿势劲力与劈刀同（图 2–46）。

③以下收势动作与劈刀相同。



图 2-46

（2）如是右上步斜劈时，收势动作如下：

①右撤步左挂刀

右足向后撤步至左足内侧不落地，重心后移至左足；右手持刀，左手扶于右腕部，双手自右腰侧向前伸臂，右手内旋，使刀刃朝上，以右腕为圆心，使刀尖向下、向后沿身左侧下挂绕圆；目视刀尖前方（图 2-47）。

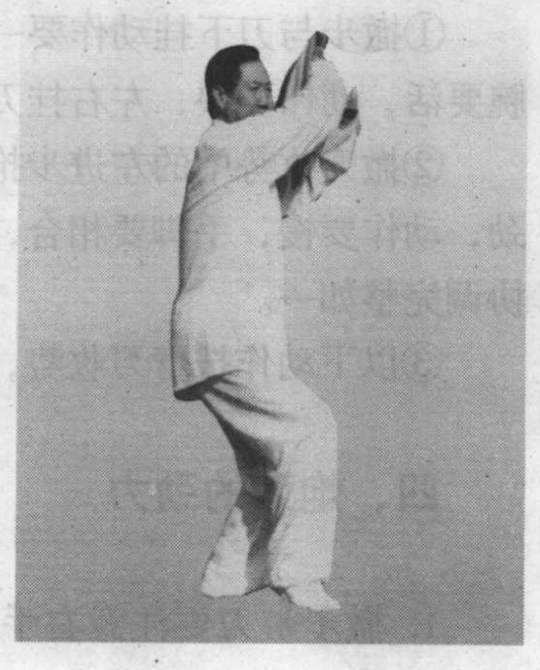


图 2-47

②右退步抡劈

重心后移，右足向后退一步，左足不动，大部分重量在右足，两足成左前右后三体势步型；同时，右手刀向上抡起，再向前、向下劈

落，姿势要求与劈刀同（图 2–48）。

③以下收势动作与劈刀收势相同。



图 2–48

2. 动作要点

①撤步与刀下挂动作要一致。挂刀时是以刀背为力点，手腕要活，动作要快，左右挂刀注意刀要贴身。

②撤刀收势中的左进步抡劈和右退步抡劈动作，可以不发劲，动作要慢，手脚要相合，精神要饱满，内劲要充沛，身械协调完整如一。

③以下动作按劈刀收势，要点相同。

四、炮刀的劲力

1. 撤步带刀要注意右手先内旋，再上提向后带，以腰带肩，以肩带肘，以肘带手，以手运刀，用身劲。

2. 右手走一小圆，刀走一大圆。右手随撩随外旋，螺把握柄，力达刀身中段。刀随身走，拧腰顺肩用身劲。

3. 形意刀中的劈与砍劲力相同，都含有拉的动作和劲力。刀向上抡起时，要伸臂长腰展腹，刀向下劈时，要沉肘沉肩拉臂，要含胸收腹，头部要用力上顶。

五、炮刀的呼吸

炮刀在熟练掌握动作，加深功力练习时，要注意动作与呼吸方法的配合，以招法引导呼吸，以呼吸配合招法。这样能发挥招法的劲力，能更好的体现身的整劲。

1. 左右撤步由前向后带刀时要吸气，以蓄劲。

2. 左右进步向斜前上撩刀时，要呼气，以发力。

3. 上步斜劈动作中，右手刀向下挂、向上抡时要短吸，也就是快速吸气。上步与刀向下斜劈时，气要急呼，以气沉丹田而发劲。

4. 收势动作缓慢柔和，要长吸缓呼，气沉丹田，周身完整。

六、炮刀教学训练法

为使炮刀技法更快掌握，动作更加规范，运行路线更加精确，不但应该采取分解教学法、完整教学法、慢练训炮法，而且还应对每个分解动作的定势，进行定势站桩法训练，以了解和体会刀尖的高矮、位置、指向，刀刃的朝向，两手的位置，手握把法的感觉，两肘部的位置及身形各部的形态。这样，能不断强化本体感应，还能建立牢固的动力定型。

学员不要满足动作的学会，技法的掌握，还要加强重复练习，以增功力，拳谚讲："熟能生巧，巧能生精。""拳贵精熟，功在有恒。"在重复练习过程中，还要对每个动作的技击含义和用法加深理解。在理解的基础上刻苦练功，带着敌情练功，能较快地提高技击意识，出功夫最快，当然，功夫的积累不是一朝一夕，一蹴而就的，是靠长年累月的勤学苦练，刻苦钻研而得来的。

七、炮刀容易出现的毛病及纠正方法

1. 退步带刀动作，右手旋转幅度不够，好像拉刀，没有表现出带的技法。

纠正：《武术实用大全》带刀的解释是："兵械纵平，由前向后沿体侧水平拉回的技法，统称为带法。"注意右手内外旋转，要使刀刃朝斜上方。做带刀之前，刀先水平前伸，再退步，转腰，带刀依次进行，动作要柔和协调，不要用猛力硬劲。

2. 上步撩刀没有定点，刀身撩击过高。

纠正：撩刀发力的方向是正前方，也就是撩出的方向，应该是刀向前运行超过自己的身体就发力向前，刀一过肩时，手臂不再上挥，而用肩和腰发劲，注意把要紧握，要控制好肩、肘的位置。

3、上步斜劈刀，劈出的方向不准，后脚上步未经前脚内侧，上步方向不准。

纠正：后脚上步的方向，应是正前方的45°斜前方向。刀向下斜砍方向，是前后两脚划一直线的垂直方向，也就是斜向指向正前方。后脚上步时，一定要经过前脚内侧。这是形意步

法中所要求的“磨胫步”。

八、炮刀的技击含义及用法

1. 从炮刀的整个动作来看，它含有带、撩、挂、劈的技法。炮刀是这几个技法连贯有机的组合，相当于掌法中的散手组合，它是前辈总结刀术技法结合形意拳的特点，经过实践检验符合实战，比较实用，又符合五行拳的特点而组成炮刀的技法。

2. 撤步带刀是假设敌持械（刀、枪、剑、棍等），向我胸、腹、头部刺、扎来时，我速向后退步或撤步，以闪格其位，用刀身、刀刃向前迎接敌械，并顺势向后带，以使敌械偏离目标，能否接住敌械，关键是要掌握火候，“不能老，不能嫩”。要在敌械进入我的防卫圈内再动。说时容易，用时难，必须经过不断的喂招练习，才能逐渐掌握。即使掌握了，遇到功夫深者，也难自保。

3. 上步撩刀是顺势上步，用刀由下向上、向前撩击敌腹部、胸部，也可顺敌械、顺杆撩击敌手腕、前臂以及大腿等部。此技法的关键是上步要大、要快。要顺势上步，即顺敌进攻之势而上步，顺开敌械而上步。拳谚讲：“短见长，舍命忙。”忙就是步法快，舍命就是敢于进步近身，要勇猛，有敢打必胜的精神。

4. 上步挂劈的技击含义，是假如敌撤得快，向两侧退开，我撩刀落空时，敌见我胸、腹部是空隙而向我胸、腹部扎、刺时，我速用刀趁势向下挂，以刀尖下落，用刀背挂开敌械，急进步，双手握刀顺势向上抡起，向敌身连肩带背发力猛劈。此时可双手握刀把以加大劈力，正如前辈所言：“单手灵活易变

用于平素，双手沉实力猛用于实战。”如敌用器械格架阻挡，则猛发全身之整劲，有人劈人，有械劈械，连人带械一齐劈落。

5. 炮刀运用时，气势要勇猛，有如猎豹，勇往直前，势不可当。在练习时，也要体现出这种精神和气魄。

九、炮刀歌诀

炮刀气势如猎豹，
撤步后带进步撩。
上步挂劈势要勇，
手脚齐到方为妙。

第六节　横　刀

一、概　述

五行刀法中横刀是一种左右横斩的技法。它的步法与横拳相同，走左右之字形。形意器械与有些拳种不同，练拳是练拳的套路，练器械则另有器械套路，一切从头开始。形意讲究“拳械一体”，各种器械都是按五行拳、十二形拳的套路、技法和劲力而用之，只是不同器械有不同的形制特点和不同的使用方法，在运用中发挥不同的性能而已。

横刀技法含有云拨和横斩两个技法。在云拨技法中，既有云刀的运动幅度，刀身不水平，又不像云刀。既有拨法的挥

击，但幅度又大于拨，它是两种技法融合，故称之为云拨。斩法是刀刃平行横砍。

二、横刀内容

横刀练法有左步横刀、右步横刀、上步横刀、退步横刀、转身横刀等。

三、横刀练法

（一）右步横刀

1. 动作过程（自预备势开始）

①左进步右云拨刀

左足向前进半步，右足跟进至左足内侧不落地，两膝并拢，左腿微屈，独立站稳；同时，右手持刀把，左手扶于右腕，双手自腹前向前、向上抬起与胸齐，刀尖高与头齐，双手距胸大于前臂，右手在身前运刀，使刀尖自前向右、向后划弧，再向左绕，至左肩前上方，右手腕先外旋再内旋，至左肩时，右手心向下，刃口向前；身微左转，目视刀尖，眼随刀动（图 2-49）。

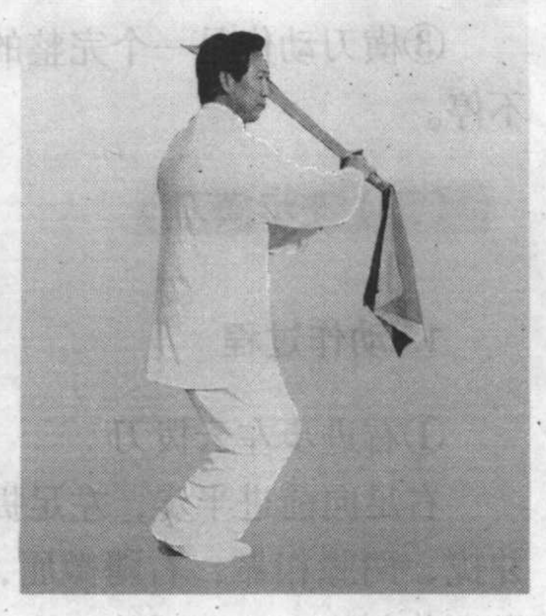


图 2-49

②右上步横斩

右足向右斜前方上一大步，左足跟进半步，大部分重量在左足，成右前左后三体势步型；同时，右手螺把持刀，手心向下，左手扶于右腕部，自左肩斜前方，刀成水平，向右斜前方横行斩击；右臂微屈约120°，腰微右转，右臂高与肩平，刀尖指向右斜前方，略高于肩；头向上顶，目视刀尖（图2–50）。



图2–50

2. 动作要点

①左足进步与右手云刀要上下一致，注意刀尖与刀把要绕一锥形圆。

②右足上步要大，左足跟步要快，与刀横斩要整齐一致，手脚齐到。

③横刀动作是一个完整的动作，练习时要连贯协调，中间不停。

（二）左步横刀

1. 动作过程

①右进步左云拨刀

右足向前进半步，左足提起跟进至右足内侧不落地，两腿并拢，两膝相靠，右腿微屈，独立站稳。同时，右手握刀把，微下落与胸齐，左手扶于右腕，右手运刀使刀尖自右前向左、

向后绕圆划弧，至面前再向右云拨绕弧，至右肩前方。此时右手旋至手心向上，绕圆云拨时，刀尖高与头齐，右手在胸前绕一平行小圈；刀尖绕至右肩前方时，刀尖下落与肩齐，使刀身水平，刃口朝前；目随刀尖转动，身先左转再向右转，头向上顶，目视刀尖前方（图 2–51）。

②左上步左横斩刀

左足向左斜前方上一大步，右足跟进半步，大部分重量在右足；同时，右手螺把握刀，由右斜前向前、向左斜前方横行斩击，右手心朝上，左手扶于右腕；刀刃向左，右臂微屈，右手高与肩齐，刀尖略高于肩，身微左转，右肩微前顺，刀尖指向斜前方与左足方向相同；头向上顶，目视刀尖前方（图 2–52）。



图 2–51

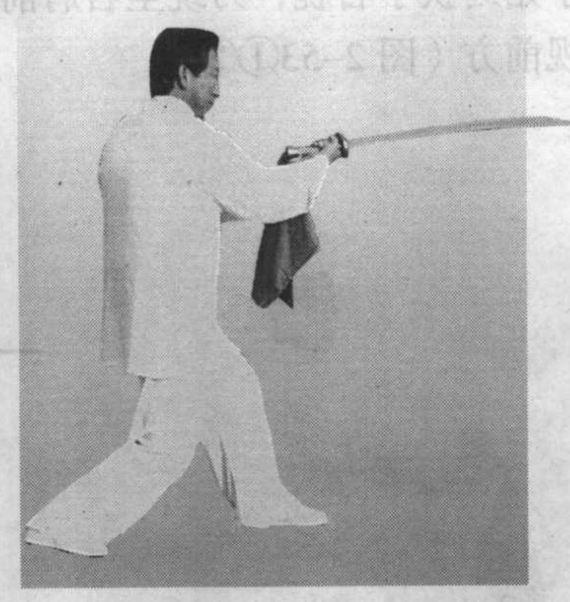


图 2–52

2. 动作要点

①右足进步与刀绕圆云拨，上下要协调一致。

②上步横斩要做到步落刀到，整齐一致，身、械完整如一。

（三）横刀转身

如练至右步横刀时，转身动作如下：

1. 动作过程

①右扣步转身左云拨刀

右步向左足前外侧扣步，重心移向右足，向左转身，面对来时方向，左足提起在右足内侧不落地；右手握刀柄，手腕内旋，向上提起，刀把高与鼻齐，刀尖向斜前下方，高与腰齐，刀口向外，左手扶于右腕部，刀随左转身向左摆；至来时方向时，右手刀把下落胸前，刀尖向上、向左、向后，再向右绕圆云拨；右手腕要活，要随刀而外旋，手心向上，螺把握刀，左手始终扶于右腕；刀绕至右肩前方，刃口向前，器随刀走；注视前方（图 2–53①②）。

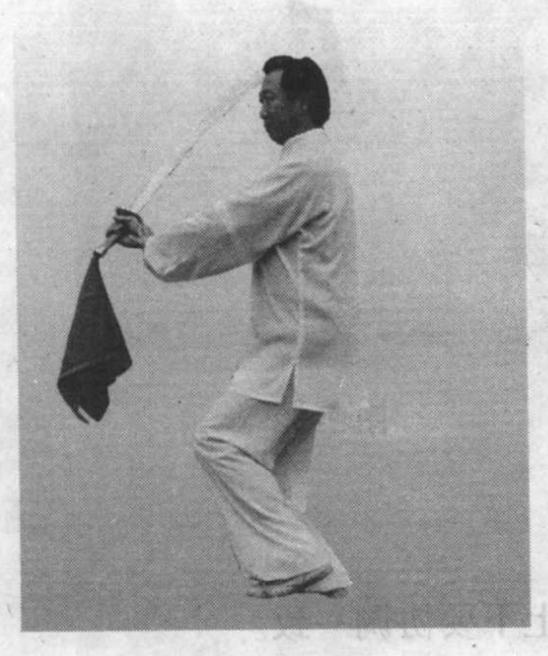


图 2–53①



图 2–53②

②左足向左斜前方上一大步，右足跟进半步，大部分重量在右足；同时，双手用力向前、向左横斩，各部要求与左步横刀相同。

如练至左步横刀时欲转身，动作同前，左右互换。

2. 动作要点

①横刀转身动作要连贯。快速稳定，中间不停，一气呵成。

②前脚向回扣步幅度要大，要扣至后脚尖的外侧。这样有利于转身，也有利于再上步，后脚蹬地容易发力。

③右手刀把上提，刀尖下垂，扣步转身时，要含胸收腹，身形微蹲，护身要严。

（四）横刀收势

横刀收势与炮刀收势动作相同，如右步横刀时：

①右退步左下挂刀。

②左进步劈刀。

如左步横刀时：

①左撤步右下挂刀。

②左进步劈刀。

动作过程和要点同前，参阅炮刀收势。

四、横刀的劲力

1. 前脚进半步与刀做云拨，上下动作要一致。注意云拨时，先用刀背向左（右）拨，再划弧绕圆做云法。右手腕部要活，随动作而翻转做内外旋，刀尖在身前绕一大圆，右手在身

前绕一小圆。绕圆时，刀尖在上，刀把在下成一圆锥立体形，发劲时，注意身形以腰带肩，以肩催肘，以肘带手，以手运刀，以腰身带动刀的云拨。动作要柔和协调，以身劲见长。

2. 左右横斩刀在发劲之前，要做好“欲左先右，欲右先左”的身法准备，这样以体现劲力蓄发，更能发挥身劲的力大而劲猛。发劲之前，把要握紧，右臂弯曲，左手助力，配合呼气，发出整体力。要把全身之劲贯注于刀身，意念在前。

3. 横刀发劲，不但要有横向挥动的斩劲，而且，还要突出刺劲，刺劲要用腰转、臀坐，以增大刀的威力。这也是形意刀法中最突出的特点。

4. 转身横斩刀劲力，要充分利用身的旋转之劲，运刀不停，劲力要节节贯穿，节节递增，注意横刀发力的方向、角度要控制好。

五、横刀容易出现的毛病和纠正方法

1. 前脚进步左右云拨刀时，右手握把过紧过死，使刀云拨运转不顺畅。

纠正：左右云拨刀时，注意把法要活，右手腕部要活，拨时用力，云时松握。

2. 云拨刀时，有使刀在头上云转的现象。

纠正：这种现象是右手刀把上抬过高造成的，只有云刀而没有拨法。

注意：右手刀把在胸前一尺距离，刀尖在上划大圆，手在胸前做划小圆，使刀身在身前划一立体圆锥。这样以利防护，才符合云拨技法。

3. 上步横斩刀有直臂横抡现象。

纠正：直臂横抡发挥不出身劲，力量单薄。左右横斩刀右臂要保持一定的弯度，要体会能发身劲，要体会达到身械合一的最佳角度，在135°~150°之间为宜。

4. 横刀由于横斩力猛，刀的惯性较大，完成时收不住，偏离方向，这种情况较多。

纠正：横刀时，先是两臂运刀，快到终点时，两臂微向回收，用腰身运刀，以发挥刺的劲力。

六、横刀的呼吸

1. 前脚进步云拨时，要吸气以蓄劲。
2. 上步横斩时，要呼气以发劲。
3. 扣步转身时，要屏气，即不吸不呼，动作要快。
4. 收势时，动作不要用力，要长吸长呼。

七、横刀教学训练法

1. 在初学动作时，按动作分解，一招一势认真学习，首先看图，先有一个形象概念。注意步法的前进或后退，是左足还是右足。然后，再看两手的位置及运动路线，自某处到某点，看明白之后，自己按图比划。然后，再进一步看动作的文字说明，能够把动作基本比划下来之后，再仔细阅读动作的要点及劲力。在练习的过程中加深动作的掌握，加深要领、劲法的体会，逐步达到熟练，还要根据自己的体会和理解去逐步完善和提高。这是对于看书学习者而言。

2. 在集体教学和训练时，先按完整—分解—完整的顺序，使学员们掌握动作。集体练习时按口令进行。进步云拨为1，

上步横斩为2，口令的快慢，按学员们掌握动作的熟练程度而定。初练时应慢一些，1、2之间有一点儿距离，熟练之后1、2之间要短，视情况而定，但不能太快，这是形意的特点，要注意劲力的蓄发，但也不能太慢，以免破坏动作的完整性。

3. 在动作技术掌握之后，自己练习时，要采用三段练习法。第一段:开始练习时，动作宜柔缓，即慢练法，动作速度放慢，认真细心的体会动作的细节，从技法上体会动作的要点，各部的运动轨迹，各部的姿势和所在的位置，身法和器械劲力的运用等。也就是对每一个动作的细节进行精细的调整阶段，这段练习大约需要10~20分钟。第二段：在这段练习时，动作要注重全力，速度要加快，劲力要猛。但动作规格和技术方法不能变样走形。这段练习是出功夫、长劲力的阶段，大约需要30分钟。第三段：练习时，动作要放慢，要注意调气，要心平气和，以调气为主。大约要10分钟。

4. 对中老年的训练，不要过分提倡发劲的刚猛，要注重技法中意念的培养和动作与呼吸的配合，注重调气和养神。对少儿的训练，要多做示范，使之模仿，反复讲解动作过程和要领，加大重复练习的力度。同时，注意增加趣味性，不要使之疲劳。

5. 在自己练功时，为了增大力量和功力，也可采用重刀练习法，加大刀的重量。刀的重量应是自己拿着感觉有点坠手，但还能够舞动，能够做出技术动作为合适，不要过沉而影响技术动作的发挥。在使用重刀练习时，动作要先慢一些，但动作的规格和技术要求不能改变，这样能增加臂部、腕部及全身各部的力量。同时，也能深刻地体会到左手扶于右腕的作用和如何配合用劲。

八、横刀的技击含义及用法

1. 横刀的主要技法是左右横向的斩击，也可以说是横砍。横刀的攻击目标分上、中、下，上为横斩头，中为横斩胸，下为横斩腰。歌诀中有:横刀气势如怒象之称，要充分体现出怒象的横冲直撞，力大无比，无坚不摧的气势。在练习时如此，在用法时也应表现出这种气概。

2. 形意刀预备势，即三体势持刀势，是二人对敌，准备格斗的姿势。三体势步型一站，刀摆在中线，上中下三尖相照，既有利于进攻，又防守看护严密。凝神静气，气定神安，处于一级战备状态中。

3. 进步云拨刀：此刀法是拨刀和云刀的结合，拨刀是拨开敌械，用刀的前段，用刀背向左右横拨。云刀是一种运刀的方法，刀身平转。作用是运转刀身为下面动作做好发劲准备。云拨刀是先拨后云，拨云结合。假设敌用枪或棍向我头部、胸部扎来时，只要敌械进入我的防守圈内，也就是进入我刀尖之内，我即用刀前段向右拨，以使敌械失去目标。随右拨之劲，刀粘住敌械向后引带，而我借力向前进半步。

4. 上步横斩刀：此势是进攻杀敌，也是横刀的关键所在。拨开敌械，云刀蓄劲。上步冲进去抡刀横斩，手到脚到，意到气到，气到力到，看准敌身猛力发劲，连械带人一齐横斩。此技法的关键还是上步要快、要远，正像拳谚所言:“输在慢上，赢在步上。”横斩发劲主要靠腰的拧转和顿挫，先斩而后剌。如果横刀技法运用得当，又能发挥全身之整劲，我想对手必败无疑。

5. 横刀转身是回身顾后，假设我身后有敌来袭，我即扣

步回身，右手刀把上提，用刀身向左缠头，以护住头部和身体上部，紧接再上步横斩刀。“左为缠头，右为裹脑。”缠裹要严密不露，在缠裹的过程中冲进去，奋力横斩。

6. 横刀的用法要灵活运用，不能死搬硬套，要看敌我双方的势态，遇强智取，遇弱硬攻。

九、横刀歌诀

横刀气势如怒象，
左右上步横冲撞。
腰肩带手刀拨云，
横斩锉刺找敌项。

第七节　五行连环刀

一、概　述

五行连环刀是在五行刀的基础上，按照连环拳的基本格式，结合刀术技法的特点，串连组合而成的一个短小精干的套路。在民间传统形意拳中流传最广，深受广大群众的喜爱。

从五行连环刀套路的技法内容来看，它包含了五行刀法的全部内容。另外，还增添了五行刀中没有的动作，如翻身提膝劈刀、盖步下挂抡劈、提膝上错刀及狸猫上树等技法的内容。这样，从套路结构来看，短小精干，内容丰富，结构严谨，衔接合理，劲力顺达，符合技击，实用性强，发劲刚猛，气势雄

壮。演练起来，能充分显示出形意拳械的规格和特点。

整套动作要节奏分明，每个技法组合要快速整齐，动作严谨，手脚合顺，劲力上要刚柔相济，完整饱满。气势上要勇猛雄壮，威严如山。

要想练好连环刀，必须先打好五行刀基础，把每一行刀法的动作、劲力、用法熟练掌握之后，再学练连环刀就容易多了。形意刀法不同于其他任何刀法，它突出的是身劲、整劲、身械合一。不经过五行刀的练习，要想练好连环刀有一些困难。

二、五行连环刀动作顺序名称

（一）起势
（二）右上步劈刀（右步劈刀）
（三）上步上挂前扎刀（崩刀）
（四）撤步反手下扎刀（钻刀）
（五）上步下挂抡劈刀（劈刀）
（六）提膝上错刀（钻刀）
（七）回身藏刀
（八）上步上挂前扎刀（崩刀）
（九）翻身提膝劈刀（劈刀）
（十）上步右撩抡砍（炮刀）
（十一）右上步云拨横斩（横刀）
（十二）左上步云拨横斩（横刀）
（十三）右上步格带反手下扎刀（钻刀）
（十四）左上步绞带上扎刀（钻刀）
（十五）上步蹬腿歇步劈刀（狸猫上树）

（十六）上步裹带扎刀（崩刀）

（十七）回身横斩蹬腿歇步劈刀（狸猫倒上树）

（十八）收势

三、五行连环刀练法

（一）起势

预备势，即形意刀持刀势。

1. 动作过程

①立正抱刀

两腿成立正姿势，面向练习方向成45°站立；右手垂于体右侧，左手托住刀盘，刀尖朝上，刀背贴于左臂上，刀刃朝前；头向上顶，目视前方（图2–54）。



图2–54

②头顶交刀

两手自体两侧同时向上抬起，至头顶前上方，右手抓握刀柄，左手松开成掌，扶于右手腕部；目视左前方（图 2–55、图 2–56）。

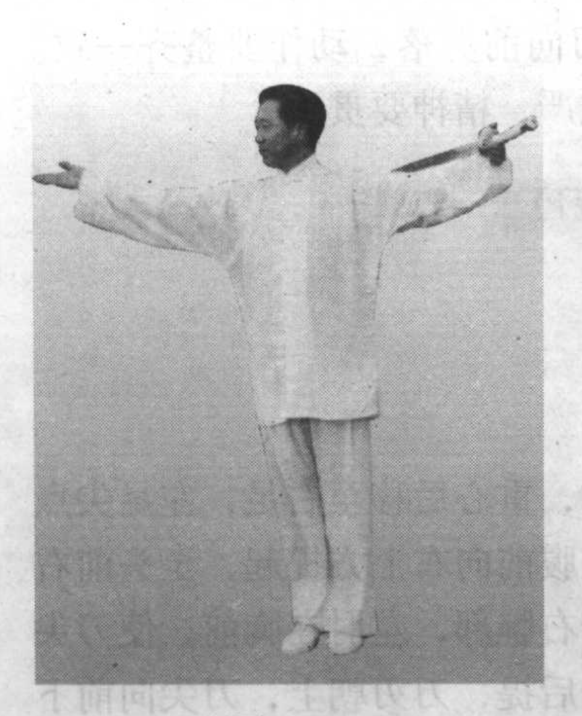


图 2–55

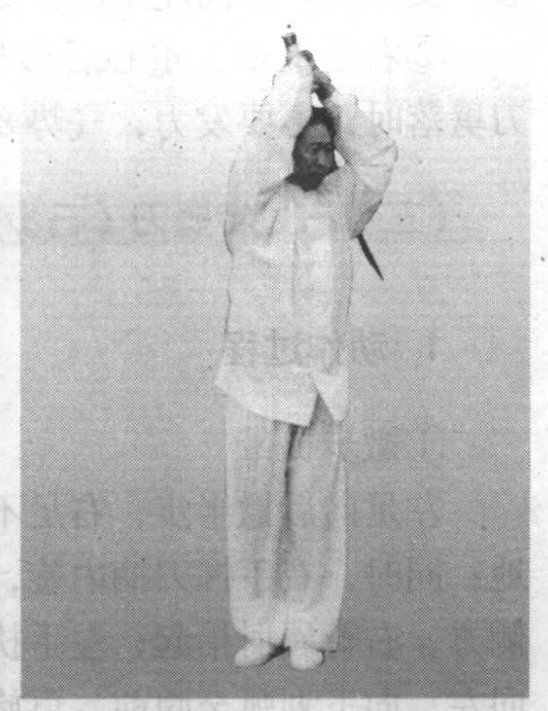


图 2–56

③退步劈刀

右足向后退一步，重心后移，右腿弯曲，左腿微直，两腿成左三体势步型；同时，右手握刀把，自头上向前、向下劈落，刀刃朝前下，刀尖朝前，高与鼻齐；左手扶于右腕部；右手刀柄拉至小腹前，距离约一前臂，双臂微屈，双肘内合，松肩沉肘，使刀在身体中心位置上；含胸拔背，头向上顶，目视刀尖前方（图 2–57）。

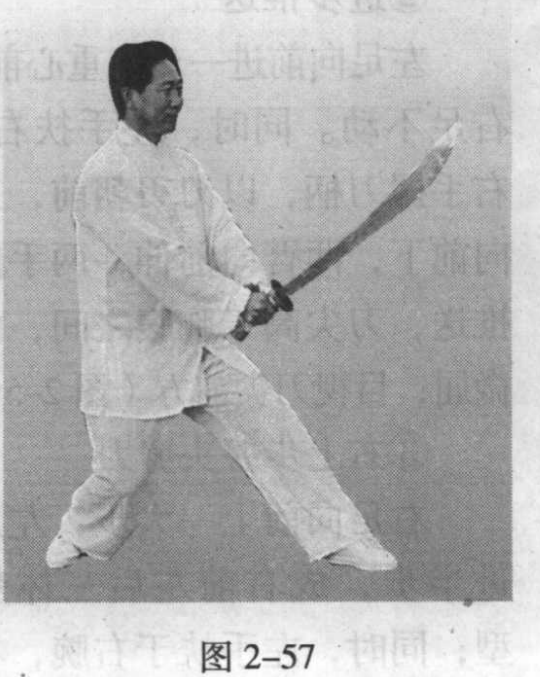


图 2–57

2. 动作要点

①两臂上举时，臂部不要完全伸直，要保持自然微屈状态，交刀时，要向左半面转身，右手握刀柄要用钳把。

②右足退步，重心后移与刀向前劈落，动作要整齐一致。刀劈落时，不要发力，气势要威严，精神要贯注。

（二）右上步劈刀（右步劈刀）

1. 动作过程

①撤步提带

左足向后撤半步，右足不动，重心后移至右足，左足尖点地；同时，右手握刀柄内旋，自腹前向右上方提起，至头前右侧方，右臂屈肘抬起；左手扶于右腕部，左肘在胸前，使刀尖向左、向下划弧至腹前，再旋转后提，刀刃朝上，刀尖向前下方与胸齐；含胸收腹，身微右转，目视刀尖前方（图 2–58）。

②进步推送

左足向前进一步，重心前移，右足不动。同时，左手扶右腕，右手握刀柄，以刀刃朝前，刀尖向前下，两臂向前伸，两手向前推送，刀尖高于胸腹之间，两臂微屈；目视刀尖前方（图 2–59）。

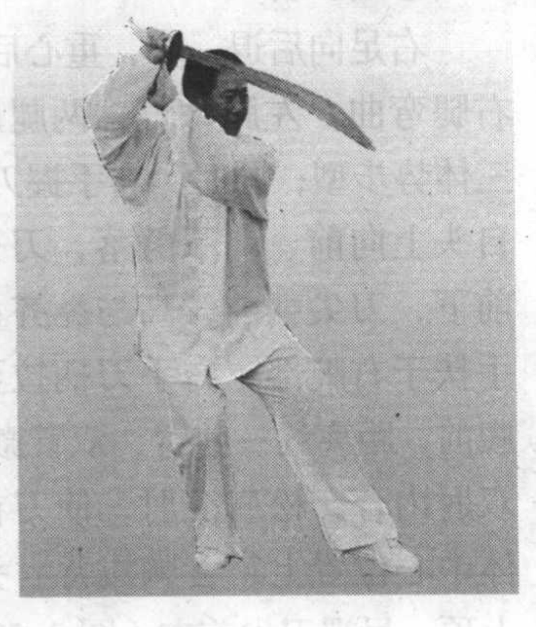


图 2–58

③右上步缠头劈刀

右足向前上一大步，左足跟进半步，成右前左后三体势步型；同时，左手扶于右腕，右手

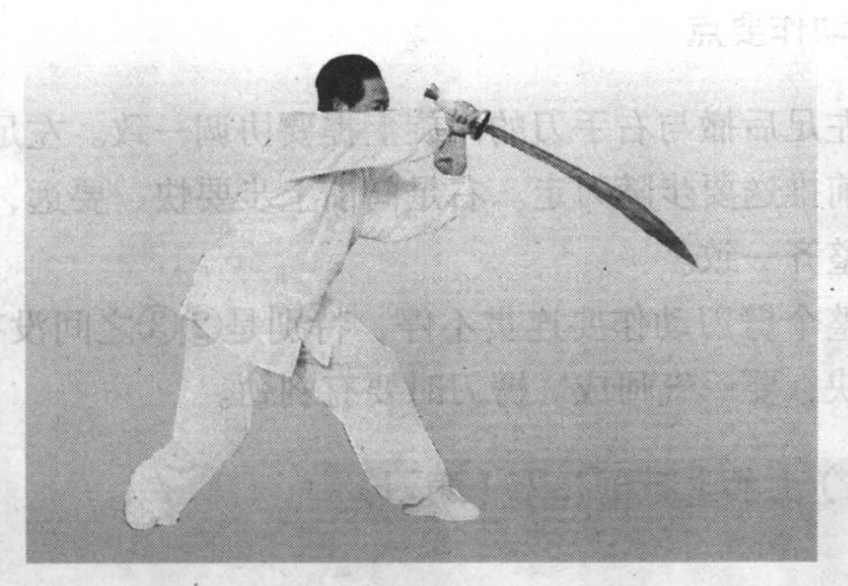


图 2-59

钳把松握刀柄，向头顶左上方提起，使刀尖向下，刀刃朝外，使刀背绕过左肩，贴后背绕至右肩上，两手伸臂向前、向下用力劈落；右手向后拉至腹前，左手始终扶于右腕，刀尖高与胸齐；头向上顶，目视刀尖前方（图 2-60、图 2-61）。

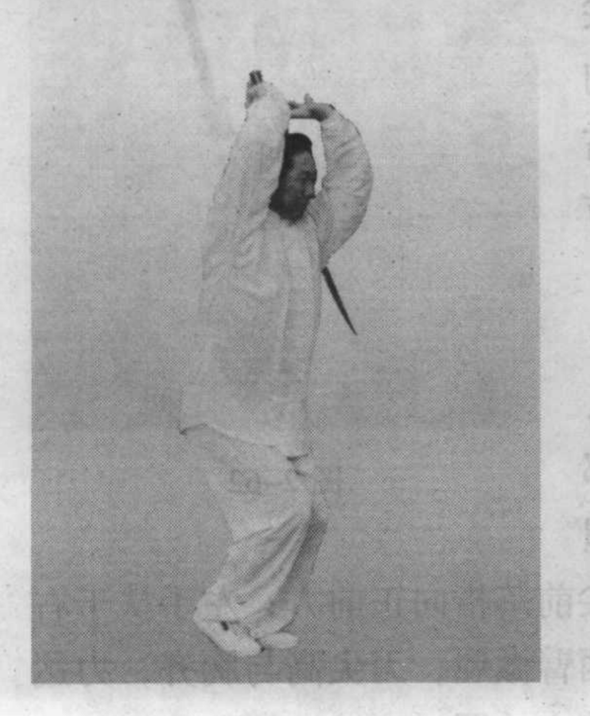


图 2-60



图 2-61

2. 动作要点

①左足后撤与右手刀的内旋上提要协调一致。左足进步与刀的向前推送要步随刀走。右足向前上步要快、要远，与刀的劈落要整齐一致。

②整个劈刀动作要连贯不停，特别是②③之间没有停顿，衔接要快，要一气呵成。劈刀时要有刺劲。

（三）上步上挂前扎刀（崩刀）

1. 动作过程

①左上步上挂刀

左足向前上一步，右足跟进至左足内侧不落地；同时，右手满把握刀柄，坐腕背屈，拉回至右腰、胸之间，使刀尖自前向后挂至右肩前，刀刃向前，刀尖向上。左手扶于右腕，两手略高于腰；目视前方（图 2-62）。

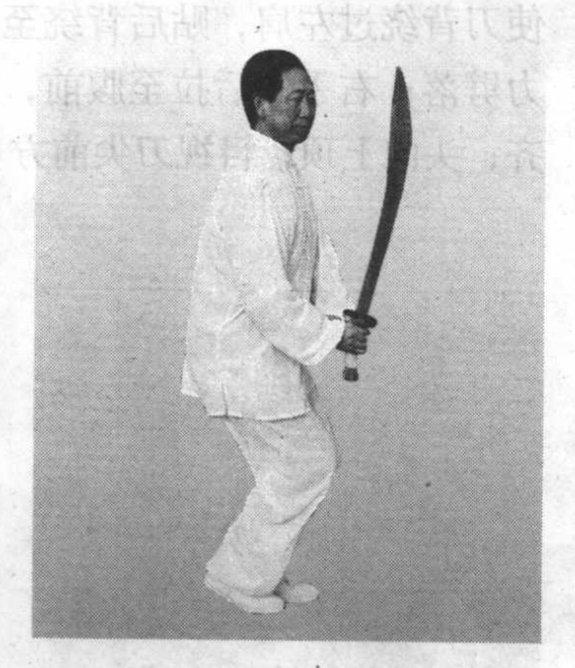


图 2-62

②右上步前扎刀

右足向正前方上一大步，左足跟进至右足后落地，大部分重量在左足；同时，右手握刀柄，上提至胸前成螺把，刀尖前落指向正前方；左手扶于右腕，双手用力向前伸臂扎出，两臂微屈，刀尖高与胸齐，力达刀尖。右肩微前顺；目视刀尖前方（图 2-63）。

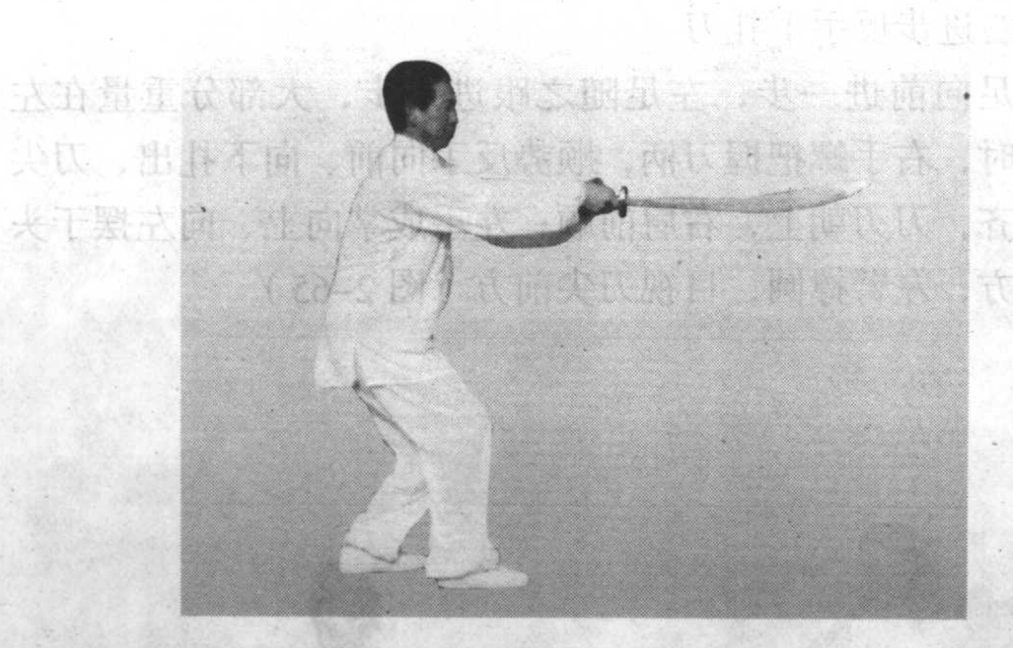


图 2–63

2. 动作要点

①左足上步与刀向后挂，动作要上下一致。注意刀背要向右肩前。

②右足上步与刀的前扎动作，要整齐合一，完整不懈。注意刀身不能摇晃，整个动作要连贯不停，上下一致。

（四）撤步反手下扎刀（钻刀）

1. 动作过程

①左退步提带刀

左足向后退一步，重心后移，大部分重量在左足，右足随之后撤半步，右足尖点地；同时，右手刀柄内旋，使刀尖向左、向下划弧摆动，再向上提、向后带，右肘向上抬起，刀刃朝上，刀尖朝前下，高至胸、腹之间；身形微向右转，左手扶

于右腕；目视刀尖前方（图 2–64）。

②右进步反手下扎刀

右足向前进一步，左足随之跟进半步，大部分重量在左足；同时，右手螺把握刀柄，顺势反手向前、向下扎出，刀尖高与胸齐，刀刃朝上，右肩前顺；左手成掌向上、向左摆于头顶左上方，左臂撑圆；目视刀尖前方（图 2–65）。

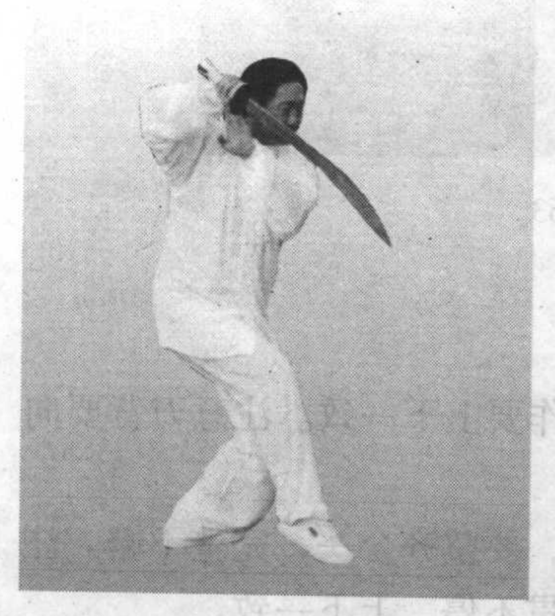


图 2–64

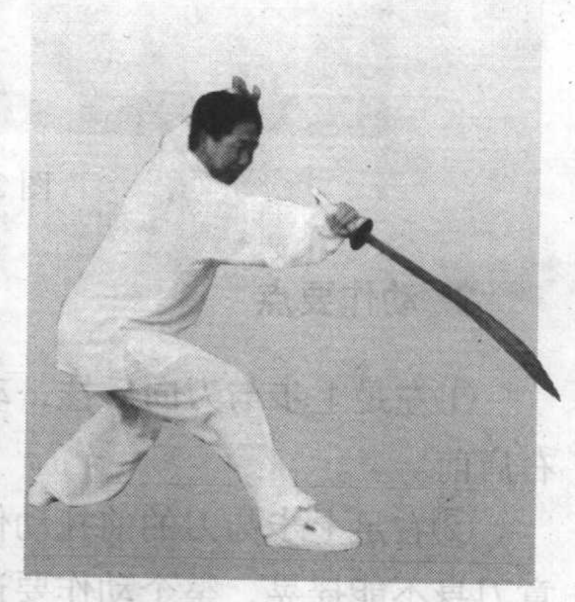


图 2–65

2. 动作要点

①左退步与刀内旋、上提、后带要协调一致。重心后移而撤右步，抬肘而上提，转身而后带。

②右足上步落地与反手下扎刀，动作要整齐一致，步到刀到。注意拧腰，右肩前顺，左掌配合发劲而向后上撑。

（五）上步下挂抡劈刀（劈刀）

1. 动作过程

①左上步左下挂刀

左足向右足前上一步，左脚尖外摆横落，两腿弯曲，右足不动，脚跟微抬起，此为盖步；同时，右手满把握刀柄，微向上提屈腕，使刀尖由前向下、向左、向后划弧，使刀背挂，绕身左侧再向上起；身微左转。左掌向右腋下插，目视刀尖（图 2–66）。

②上步抡劈

右足向右斜前方上一大步，左足跟进半步，两腿成三体势步型微低一些；同时，右手握刀柄内旋，使右手心向外，刀刃向上，右手向上、向前、向下抡刀劈落，刀柄高与腰齐，刀尖高与胸齐；左手向下、向左、向上划弧摆至头部左前方；目视刀尖前方（图 2–67）。

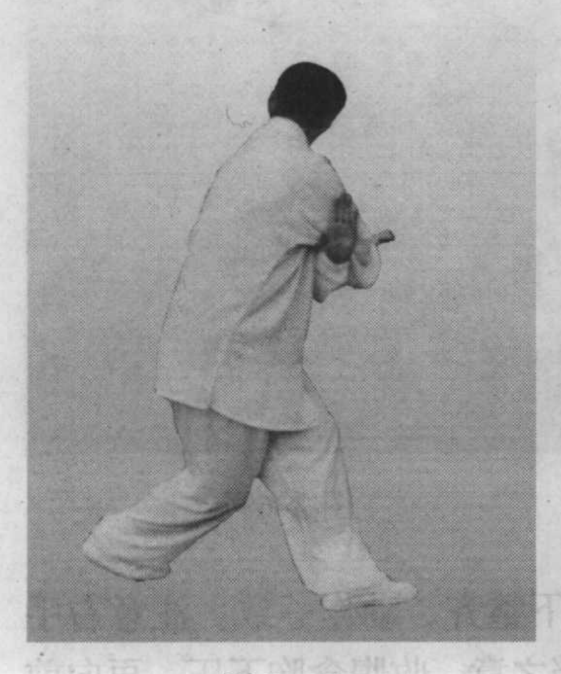


图 2–66



图 2–67

2. 动作要点

①左足向前盖步与刀向左下挂，动作要一致。注意身法要向左扭腰合肩。刀向左下挂时，左手要向右腋下插，两手动作反向对称。

②右足上步要快要远，跟步要迅速，与抡刀前劈要上下前后动作一致。

（六）提膝上错刀（钻刀）

1. 动作过程

右足向前进半步，重心前移至右足。左腿屈膝提起，右腿独立站稳，腿微屈；同时，右手握刀柄，屈臂掩肘，手外旋，手心向上，使刀尖向左、向上、向右划一半圆弧，刀刃向前，刀尖向右，刀身横平身前，微向下压；左手下落扶于右腕；随左足提膝，右手向前、向上横刀推出，刃口向前，刀身横平高与鼻齐，右臂微屈；目视刀前方（图 2-68）。

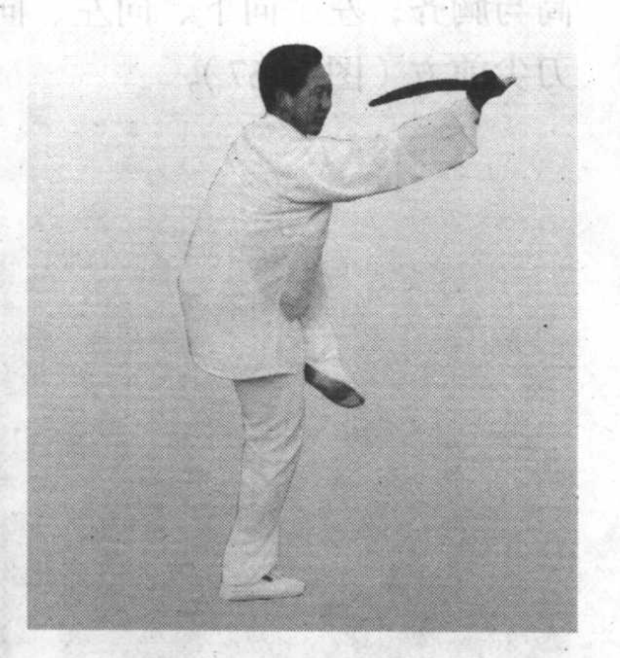


图 2-68

2. 动作要点

左腿提膝与横刀推错，要上下整齐，动作一致。注意右手屈臂外旋，使刀身横平划弧有格挡之意，收腹含胸下压，再向前

上推错，此是钻刀的另一种练法。

（七）回身藏刀

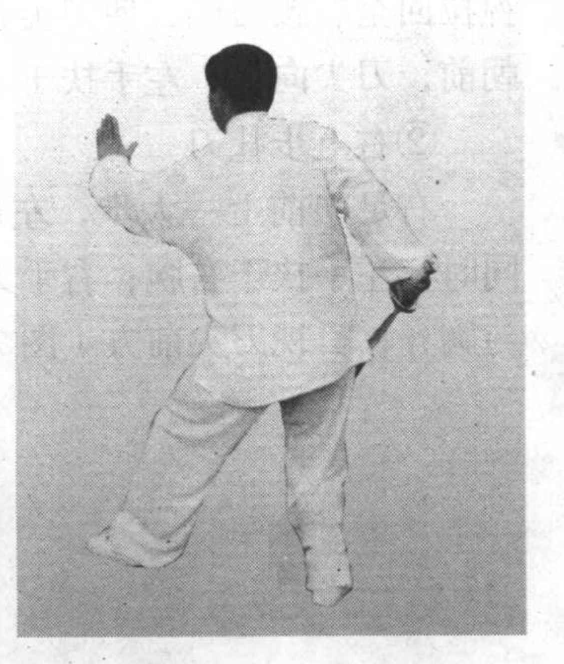


图 2-69

1. 动作过程

右足原地拧转，向左转身180°，右腿屈膝下蹲，左足向前落地，两腿成左三体势步型；同时，右手钳把握刀柄，上提过头，使刀尖向下，刀身自右肩外贴背过头裹至左肩上；左手扶于右腕部，右手满把握刀柄，自上向前、向下劈落，向后拉至身右侧后方，使刀身贴于右大腿处，刀尖向前；左手成掌向前推出，左掌高与肩齐；目视左手前方（图 2-69）。

2. 动作要点

①转身、落步与劈刀后拉动作要协调一致。转身要快，注意方向角度。

②回身藏刀也可做成回身劈刀，只是刀劈落向后拉时，拉至腹前，左手扶于右腕，头向上顶，两种练法均可。

（八）上步上挂前扎刀（崩刀）

1. 动作过程

①左进步上挂刀

左足向前进一步，右足跟进至左足内侧不落地，两膝

靠拢，左腿微屈；同时，右手向前送刀，右手满把握刀柄，坐腕拉回至右腰腹侧，使刀尖自前向上、向后挂至右肩前，刀刃朝前，刀尖向上；左手扶于右腕；目视前方（图 2–70）。

②右上步扎刀

右足向前上一大步，左足跟进至右足后侧，成崩拳步型；同时，左手扶于右腕；右手刀尖向前，用力向前扎出，刀尖高与胸齐；目视刀尖前方（图 2–71）。

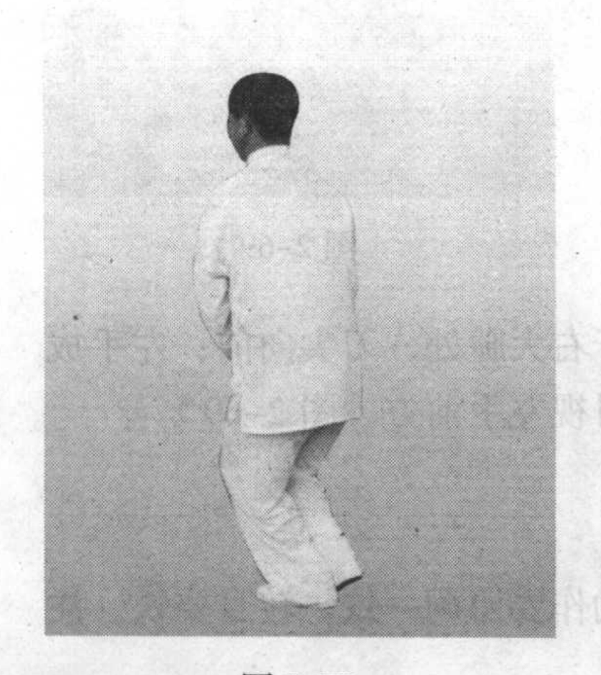


图 2–70

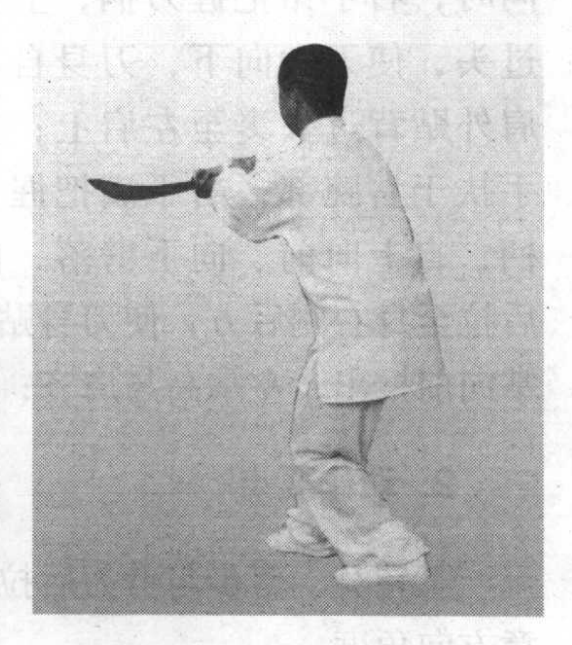


图 2–71

2. 动作要点与（二）相同。

（九）翻身提膝劈刀（劈刀）

1. 动作过程

①扣步翻身

右足向前进半步，扣足落地，重心移至右足，身左转

180°，面对来时方向；同时，右手刁把外旋上提，使刀刃朝上；左手掌心向外，经面前向上摆起，至头顶左上方，目视左手（图 2–72）。

②提膝劈刀

右腿独立站稳，膝微屈，左腿屈膝抬起；同时，左掌自上向前、向下划弧，再向后、向上摆，至头左上方，掌心向上，左臂撑圆；右手持刀，自身后向上、向前、向下抡刀劈落，右手螺把握刀柄，高与腰齐，手臂微屈，刀尖高与胸齐；身微前探，力达刀身前段。目视刀尖前方（图 2–73）。



图 2–72



图 2–73

2. 动作要点

①翻身之前，右足要先扣步，扣步时幅度尽量大一些。

②翻身、提膝、劈刀这三个动作一气呵成。注意两手配合要协调。劈刀发劲时，要拧腰顺肩，收腹含胸，身微前探。右

手要紧握刀把。

（十）上步右撩抡砍（炮刀）

1. 动作过程

①左上步托带刀

左足向前横脚落地，脚尖外摆；右手刀外旋，使刀刃向上，右手上提向左上方横带，高与眉齐，刀尖向右前方；左手扶于右腕部；腰微左转，目视刀尖前方（图 2–74）。

②右上步反撩刀

右足向右斜前方上一步，左足不动，重心微前移；同时，右手螺把握刀柄，向左、向下、再向前反手撩出，右手内旋，使刀刃向上，刀尖向前；左手扶于右腕；右手略高于头，右臂微屈，撩刀力达刀身前段；目视刀尖前方（图 2–75）。

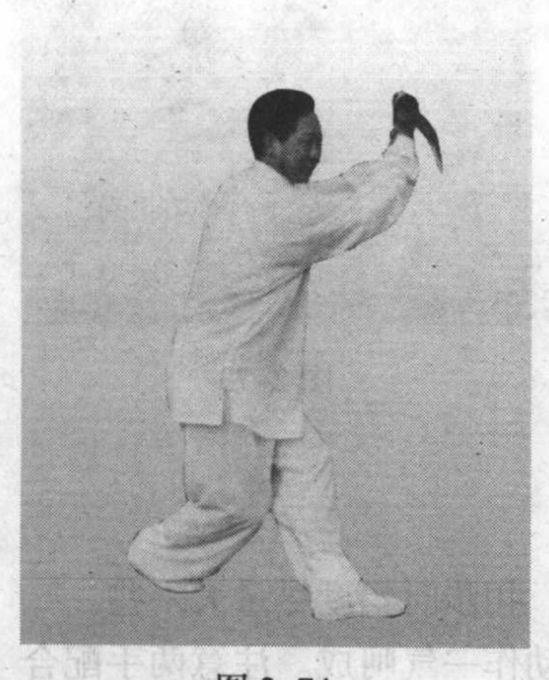


图 2–74

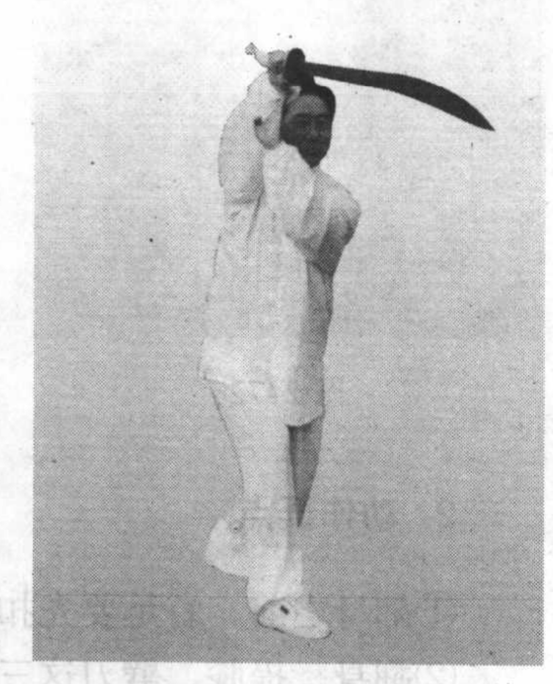
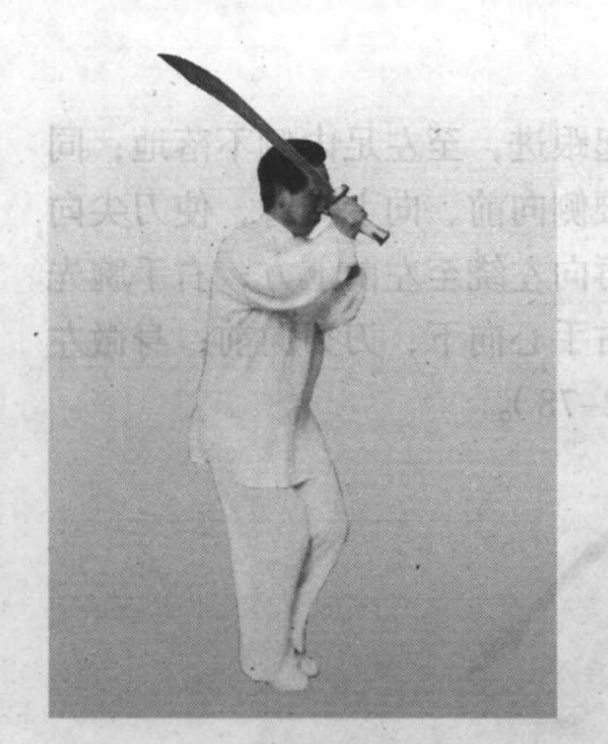
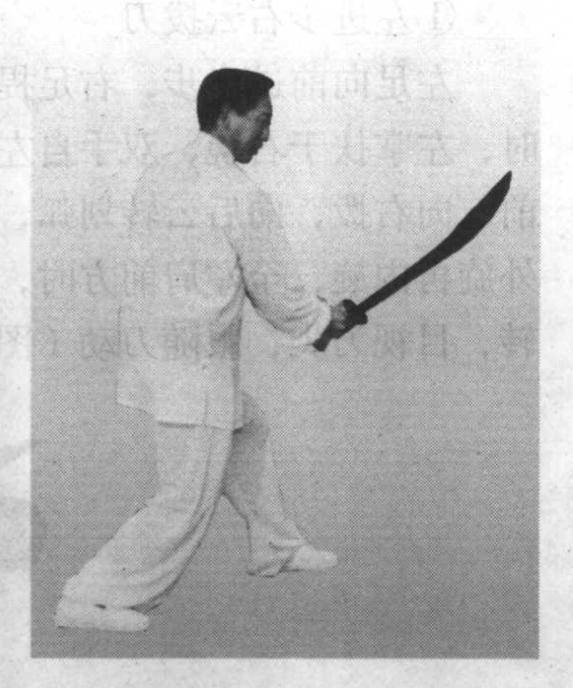


图 2–75

③左上步剪腕斜砍

右足不动，重心前移，左足过右足内侧向左斜前方上一步，右足跟进半步，重心在两足之间；同时，左手扶于右腕；右手持刀，以右腕为圆心，使刀尖向下、向左、向后，再向上、向前剪腕绕一立圆；运刀不停，右手满把伸臂向下抡砍，向后拉回至左腰侧前方，刀尖高与胸齐；头向上顶，目视刀尖前方（图 2–76、图 2–77）。


图 2–76


图 2–77

2. 动作要点

①左足向前横足落地与右手屈臂外旋向上提带，上下动作整齐一致。向左带刀时，要转腰合肩，掩肘带手而带刀，动作要柔和，两腿微屈，身形微下坐。

②右足上步与反手撩刀要手脚齐到。撩刀要贴身，以腰带

肩，以肩带臂，以臂运刀。

③刀做剪腕动作时，右手要绕一小圆，右手腕部要活，向前下抡砍时，要先伸臂长腰，再含胸收腹，沉肩沉肘，向回拉拽，注意头部要向上顶。

（十一）右上步云拨横斩（横刀）

1. 动作过程

①左进步右云拨刀

左足向前进半步，右足提起跟进，至左足内侧不落地；同时，左掌扶于右腕，双手自左腰侧向前、向上伸臂，使刀尖向前、向右拨，向后云转划弧，再向左绕至左前上方；右手腕先外旋再内旋，至左肩前方时，右手心向下，刀刃向前；身微左转，目视刀尖，眼随刀动（图 2–78）。

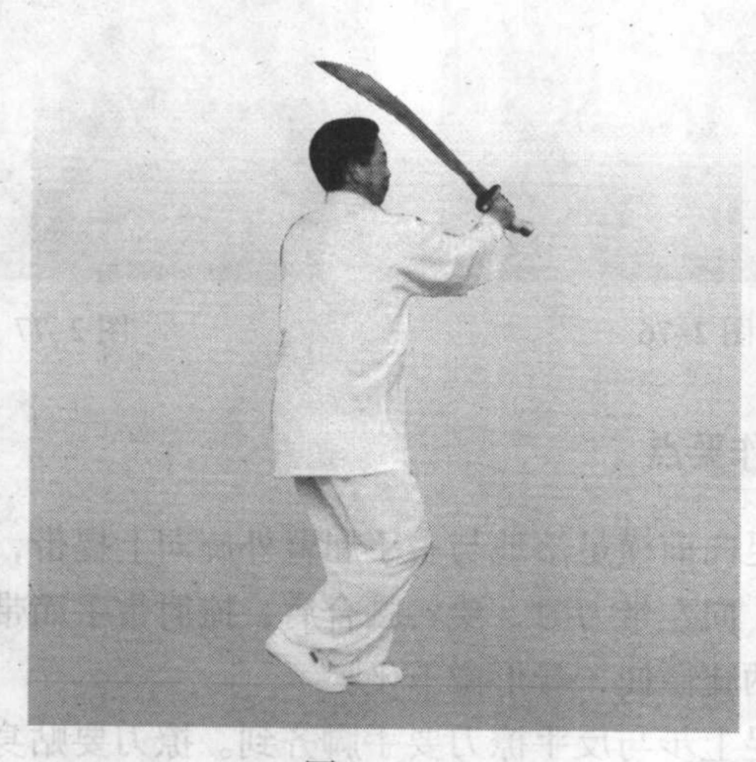


图 2–78

②右上步横斩

右足向右斜前方上一大步，左足跟进半步，大部分重量在左足；同时，右手螺把握刀柄，自左肩斜前方，刀成水平，向右斜前方挥臂横斩，右臂微屈约120°，腰微右转，右手刀尖略高于肩，刀尖与右脚尖方向相同；目视刀尖前方（图2–79）。

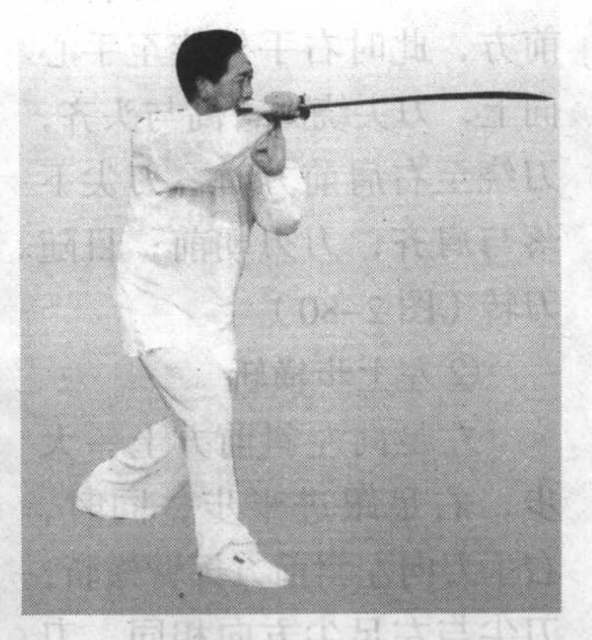


图2–79

2. 动作要点

①左足进步与刀做云拨之法，上下动作要一致；云拨时，要先拨后云，手腕要活，刀在身前绕一圆，右手在身前绕一小圆。注意以腰身带动两臂而运刀。动作要柔和协调。

②横刀斩击时，不但有横向斩的劲，而且还要有转腰坐臂的顿错的刺劲。配合呼气发挥整体力，把全身之劲贯注于刀身。

（十二）左上步云拨横斩（横刀）

1. 动作过程

①右进步左云拨刀

右足向前进半步，左足跟进至右足内侧不落地；同时，左手扶于右腕；右手持刀，微向下落与胸齐，右手在身前向左、向后，再向前绕一小圆弧，使刀尖向右、向前、向左、向后，

再向右绕一大圆弧，至右肩前方，此时右手外旋至手心向上，刀尖绕圆，高与头齐，刀绕至右肩前方时，刀尖下落与肩齐，刀刃朝前；目随刀转（图 2–80）。



图 2–80

②左上步横斩

左足向左斜前方上一大步，右足跟进半步，同时，右手刀向左斜前方挥臂横斩，刀尖与左足尖方向相同，刀刃向左，高与鼻齐；目视刀尖前方。左手扶于右腕，右手心向上（图 2–81）。

2. 动作要点

与右步横刀相同，惟左右互换。

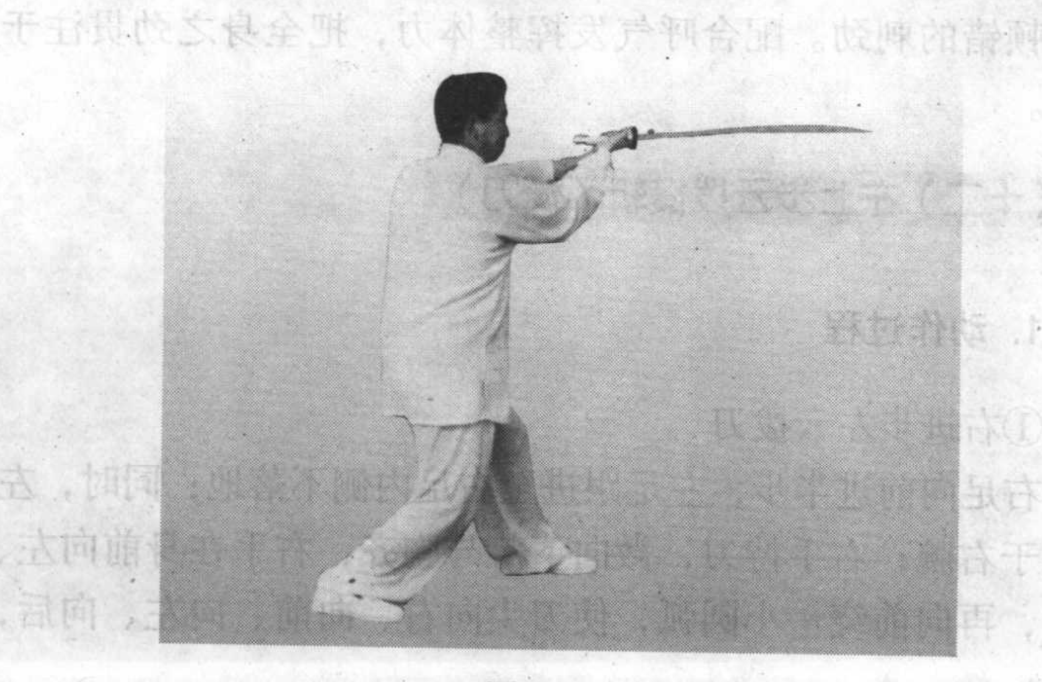


图 2–81

（十三）右上步格带反手下扎刀（钻刀）

1. 动作过程

①左进步右格带刀

左足向前进半步，右足跟进至左足内侧不落地；同时，右手持刀，左手扶于右腕，右肘微下落，手心向上，先以刀背向右格划弧，至右前方时，右手内旋屈腕，使刀尖向左、向下划弧，右肘向上抬起，右臂弯曲，右手向后带刀，使刀刃朝上，刀尖向前，高与胸齐；目视刀尖前方（图 2–82）。

②右上步反手扎刀

右足向前上一大步，左足跟进半步；同时，右手以刀刃向上，刀尖向前，伸臂向前反手扎出，右臂微屈，刀尖高与胸齐；左手扶于右腕，也可摆至头部左侧上方；目视刀尖前方（图 2–83）。

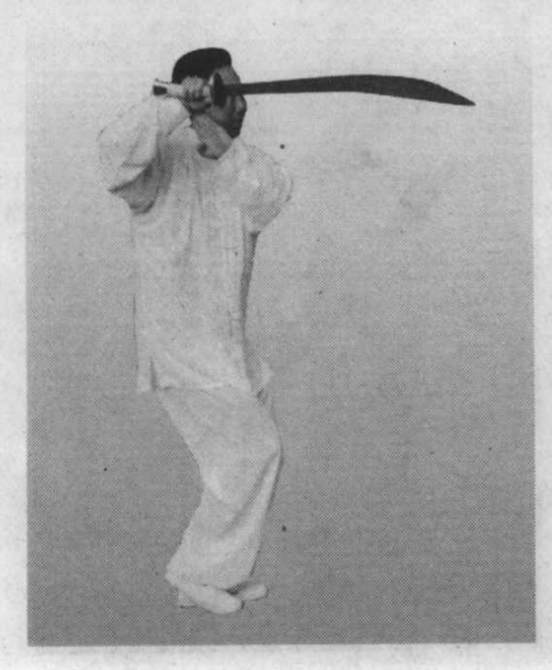


图 2–82

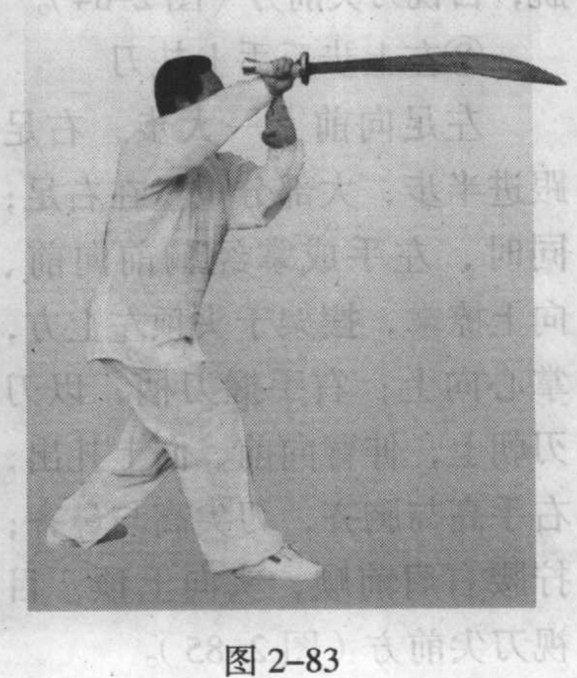


图 2–83

2. 动作要点

①左进步与刀向右格摆，再向下右格摆，再向上提带，刀的动作要连贯不停，动作要快。

②右足上步与反手前扎刀动作要一致，注意右手握刀把，手腕要伸，也可拇指在下顶住刀护手，以免刀尖下落。两个动作连接要紧。

（十四）左上步绞带上扎刀（钻刀）

1. 动作过程

①右进步绞带刀

右足向前进半步，左足跟进至右足内侧不落地；同时，右手持刀，左手扶于右腕，使刀尖向下、向左、向上，再向右以顺时针方向划弧绕圆绞裹，自前向后抽带至身右侧，下落至右腰侧，右手外旋使刀刃朝上，刀尖在前，高与胸齐；左手扶于右腕；目视刀尖前方（图 2–84）。

②左上步反手上扎刀

左足向前上一大步，右足跟进半步，大部分重量在右足；同时，左手成掌经胸前向前、向上撩掌，摆架于头顶左上方，掌心向上；右手握刀柄，以刀刃朝上，伸臂向前、向上扎出，右手高与胸齐，刀尖高与鼻齐；拧腰右肩前顺，头向上顶，目视刀尖前方（图 2–85）。

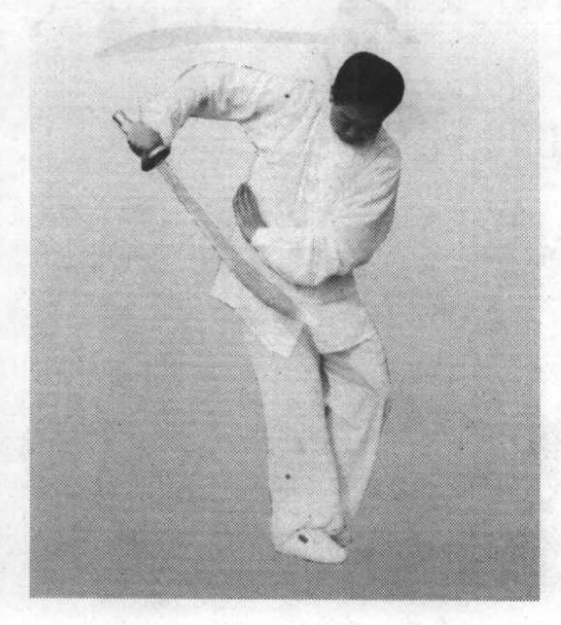


图 2–84

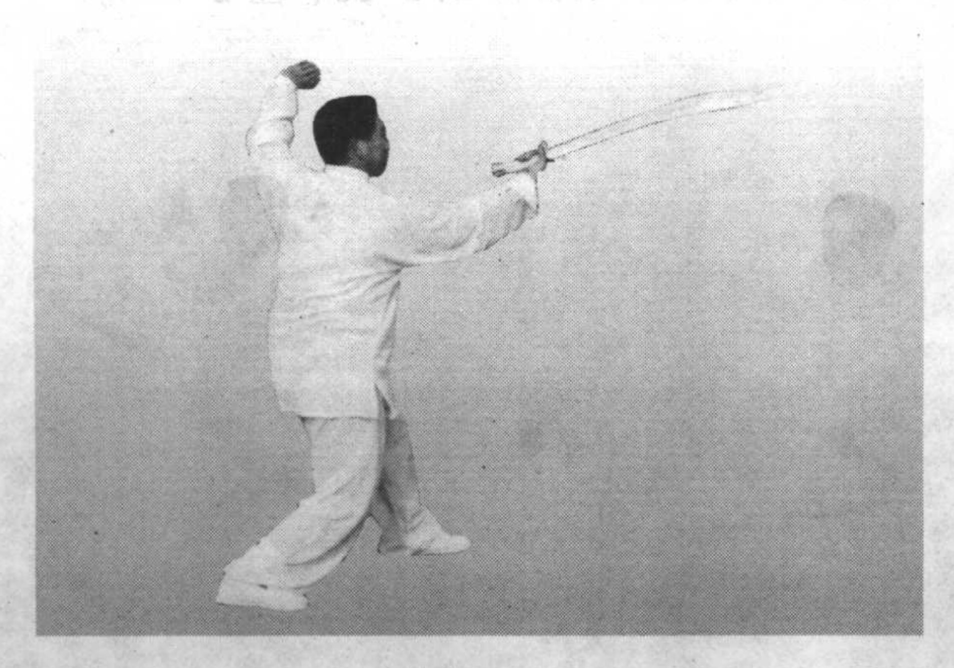


图 2–85

2. 动作要点

①右足进步与右手刀的绞带，上下一致。注意身法，以腰身带臂，以臂运肘带刀。刀要先绞裹而后带。

②左足上步与反手上扎刀要步落刀到，手脚齐到。上扎刀时，要长腰、送肩、伸臂，左手上摆配合发劲。

（十五）上步蹬腿歇步劈刀（狸猫上树）

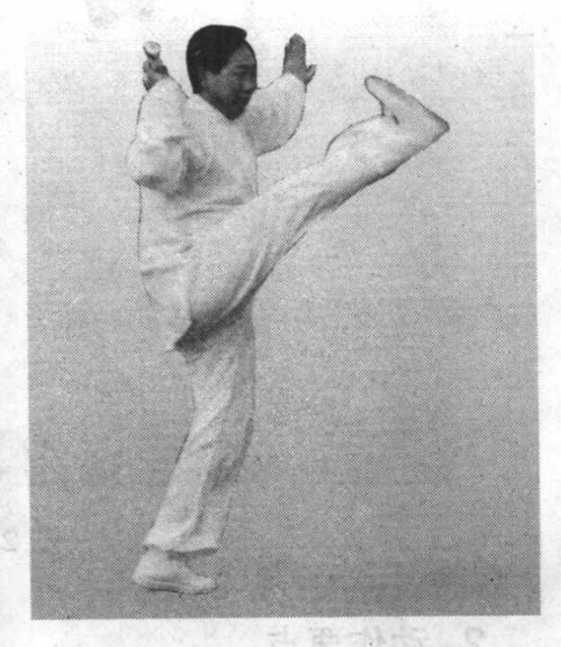
1. 动作过程

①进步剪腕分刀蹬腿

左手下落扶于右腕；右手钳把握刀柄，使刀尖向下、向后，经右臂外侧，再向上、向前绕一立圆，右手内旋，使刀刃朝下；左足向前进半步；右手抡刀向下，再向后，左手成掌向下、向左摆；右腿提膝，横脚向前蹬出，高与胸齐，左腿微

屈独立站稳；目视右脚前方（图 2-86、图 2-87）。


图 2-86


图 2-87

②歇步劈刀

右脚向前横落地，左足微跟步，两腿屈膝下蹲成歇步；同时，右手握刀柄，向上扬起至头顶上方；左手至头顶上方扶于右腕部；随右足向前落地，右手刀向前、向下劈落，右手拉回至腹前，刀身高与腰平；头向上顶，目视刀尖前方（图 2-88）。


图 2-88

2. 动作要点

①整个动作要连贯不停，动作要准确，技法要清晰，配合要协调，一气呵成。

②右手抡挂绕圆和向下、向右抡劈上提时，右手腕部要活。

③右足向前横落与刀向前劈落动作要整齐，上下齐落，注意拧腰合胯。

（十六）上步裹带扎刀（崩刀）

1. 动作过程

①右进步裹带

右足向前进半步，左足跟进至右足内侧不落地；同时，右手持刀，先向前伸，再内旋翻转，刀刃朝上，由前向后拉带至右肩，右手外旋内裹，使刀刃朝上，刀尖朝前，右手下落至右乳前；左手扶于右腕；身微右转，目视刀尖前方（图 2-89）。

②左上步扎刀

左足向前上一大步，右足跟进至左足后，大部分重量在右足，两腿成崩拳步型；同时，右手持刀，刀尖向前，刀刃向下，用力向前扎出，刀成水平，高与胸齐，力达刀尖；左手扶



图 2-89

于右腕；目视刀尖前方（图 2–90）。

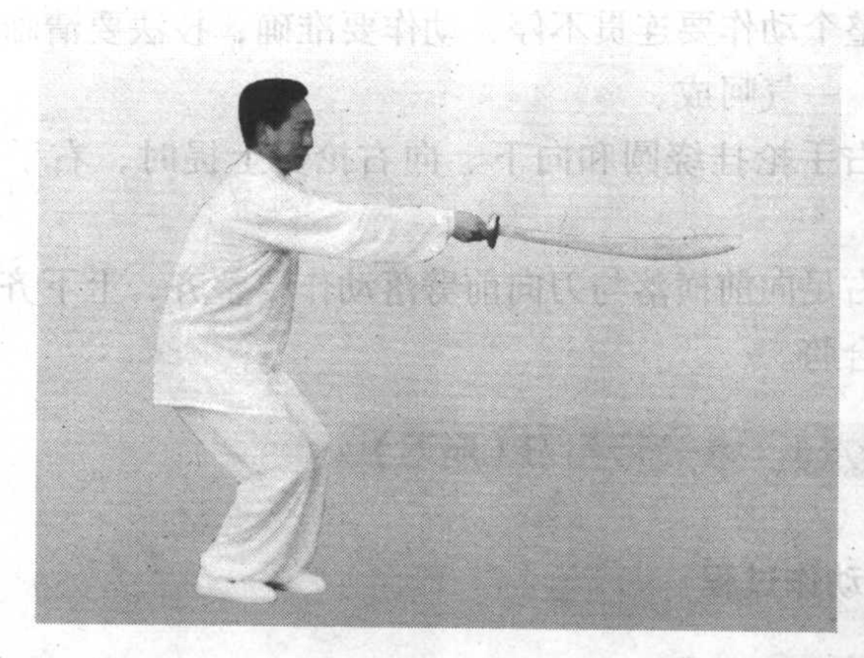


图 2–90

2. 动作要点

①右足进半步与右手刀的后带下裹，动作要柔和。注意右手刀的动作与腰、肩、臂的配合。还要注意右手的拧旋。

②左足上步落地与刀向前扎出，动作要整齐一致。上步要远，落地要稳，刀扎出要有力。

（十七）回身横斩蹬腿歇步劈刀（狸猫倒上树）

1. 动作过程

①扣步回身横斩

左足向前上一步，扣步落地，向右转身，面对来时方向；同时，右手内旋，拉刀至左腰侧，使刀刃朝外，右手向右平行横斩，刀身高与胸齐；左手向左平摆撑开；目平

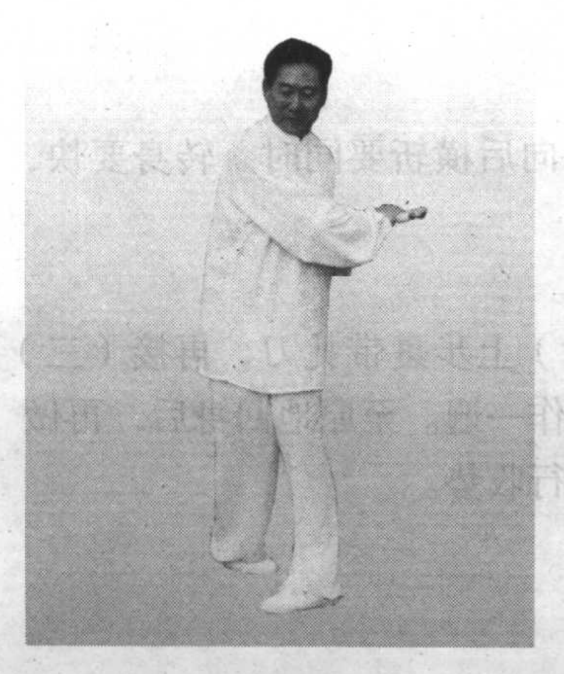


图 2–91

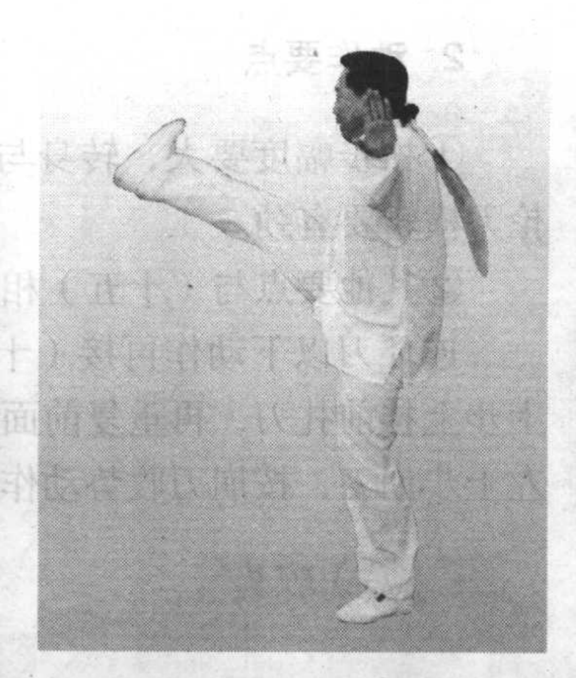


图 2–92

视前方（图 2–91）。

②右脚横蹬

右腿屈膝提起，横脚向前、向上蹬出，高与肩齐，左腿微屈站稳；目视前方（图 2–92）。

③歇步劈刀

右足横脚向前落地，左足跟进屈蹲，两腿成歇步；同时，右手钳把握刀，外旋，向上提起至头顶上方；左手上摆至头上，扶于右腕；右手用力向前、向下挥刀劈落，右手高与胯齐，刀尖高与腰齐；目视刀尖前方，头微向上顶（图 2–93）。

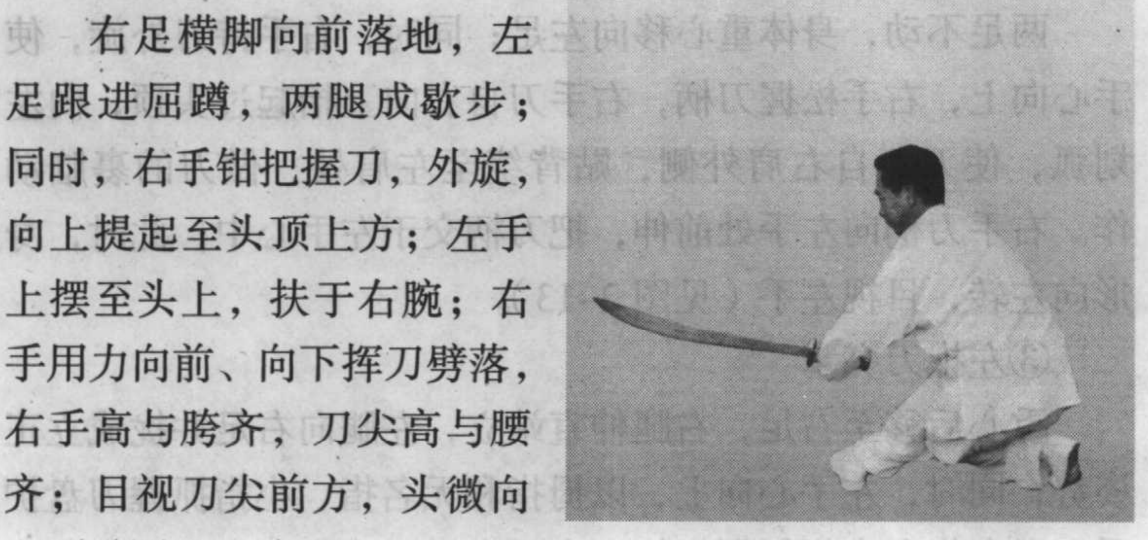


图 2–93

2. 动作要点

①扣步幅度要大，转身与刀向后横斩要同时。转身要快，抡刀横斩要有劲。

②其他要点与（十五）相同。

连环刀以下动作再接（十六）上步裹带扎刀，再接（三）上步上挂前扎刀，再重复前面动作一遍。至原地回身后，再做左上步崩刀，按崩刀收势动作进行收势。

（十八）收势

1. 动作过程

①回身横斩刀

接左上步崩刀时，右足向后退一步，重心后移至右足，左足不动，左足尖微扣；同时，右手持刀向右、向后平斩横抡，刀刃向右，高与胸齐；左手成掌臂伸开，掌心向外，两臂微屈；身向右转，两臂撑圆，目视刀尖（见图 2-12）。

②裹脑交刀

两足不动，身体重心移向左足；同时，右手持刀外旋，使手心向上，右手松握刀柄，右手刀自右向上抬起过头顶，向左划弧，使刀背自右肩外侧，贴背绕至左肩处，做刀的裹脑动作。右手刀柄向左手处前伸，把刀柄交于左手心中；此时，身形向左转，目视左手（见图 2-13）。

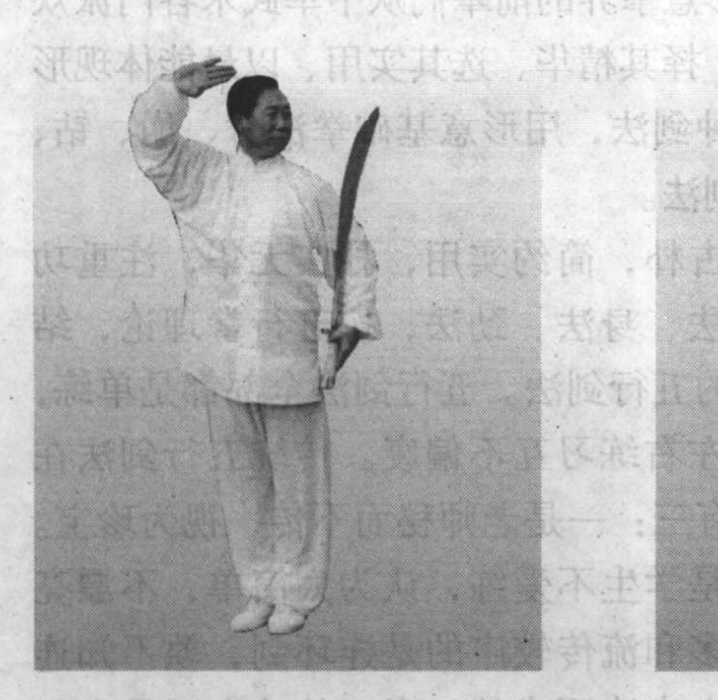
③左抱刀亮掌

重心后移至右足，右腿伸直站立，左腿向右足并拢成立正姿势；同时，左手心向上，以拇指和无名指、小指抓握刀盘护手，以食指和中指抓握刀柄；右手交刀后成掌，向下、向右再

向上摆至头顶上方，掌心向上；左手抱刀，使刀背贴于左臂上，左手自左向上、向右再向下摆动划弧至左胯侧停住；目随右手，至右手亮掌时，向左甩头，目视左前方（图 2-94）。

④立正抱刀

两足不动；左手抱刀垂于体左侧，刀刃朝前，刀尖向上，左手不动；右手自头顶上方向右下摆，至体右侧成立正姿势；目视前方，头向上顶。收势完毕（图 2-95）。



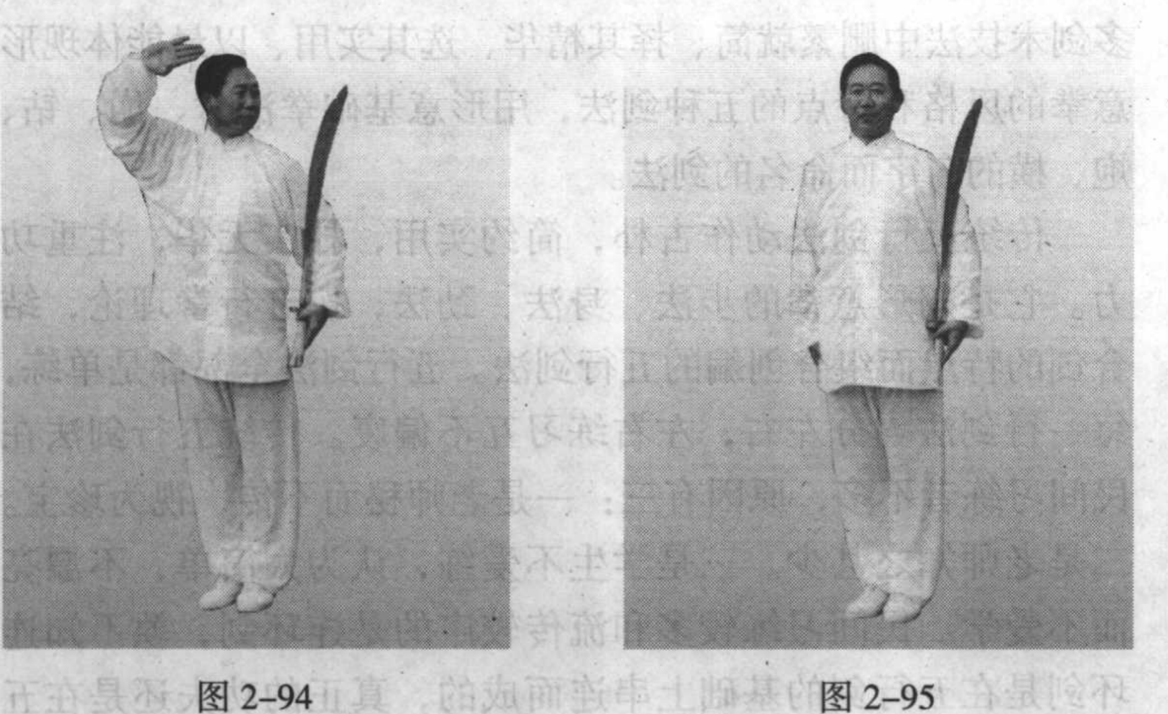


图 2-94　　图 2-95

2. 动作要点

①回身横斩刀两手要同时动作，一左一右互相撑圆，并步与亮掌动作要协调一致。

②裹脑交刀，注意右手握刀的把法要灵活，刀背要贴身，裹脑要严，注意身体重心左右移动。

③整个收势动作，动作要协调，精神要贯注，气势要威严。

第三章　形意五行剑法

形意拳五行剑法是形意拳界的前辈们从中华武术各门派众多剑术技法中删繁就简、择其精华、选其实用、以最能体现形意拳的风格和特点的五种剑法，用形意基础拳法劈、崩、钻、炮、横的名字而命名的剑法。

传统五行剑法动作古朴，简约实用，朴实无华，注重功力。它是用形意拳的步法、身法、劲法，按五行拳理论，结合剑的特点而组合创编的五行剑法。五行剑法全部都是单练，每一行剑法均分左右，左右练习互不偏废。传统五行剑法在民间习练者不多，原因有三：一是老师秘而不传，视为珍宝。二是老师知之甚少。三是学生不爱练，认为太简单，不漂亮而不爱学。民间习练较多和流传较广的是连环剑，孰不知连环剑是在五行剑的基础上串连而成的，真正的功夫还是在五行剑之中。

传统形意五行剑法的名称为：劈剑、钻剑、崩剑、炮剑、横剑。既保留和继承传统的名称，但又对动作技法的名称，采用目前社会上流行最广、大家都认可的、经国家权威机构审定、有明确定义的叫法。这样，既保留了传统，又能使技术规范统一，便于推广，便于交流。如五行剑法中的崩剑，按《武术竞赛规则》和《中国武术大辞典》中讲，崩剑应该是："立剑，沉腕使剑尖猛向前上为崩。"而形意的崩剑是：立剑前刺，

力达剑尖，相当于刺剑。在形意剑法中把所有立剑，正手前刺的技法统称崩剑。炮剑是左右的撩剑，横剑是左右横向的平斩。但形意五行剑的技法在步法、身法、劲法以及用法上，和其他拳种剑法又有很大的不同。处处突出了技法的实用性，处处展现了形意拳的风格和特点。

第一节　形意剑预备势

预备势，也就是起势或出势。各种动作和套路的练习都从预备势开始。形意剑术的各种练习，都是以三体势的步型和身型，右手持剑姿势。与形意拳所有的起势都是左三体势一样。预备势既是练习的开始，也是准备格斗的开始，应全神贯注。对预备势要多练习多体会，适当地进行站桩，以形成正确的形意持剑预备势，对五行剑法的各种练习大有裨益。

1. 动作过程

①左手反背持剑

两脚成立正姿势，头向上顶，眼平视；左手反握剑柄，使剑身紧贴左臂，左手拇指和无名指、小指扣握剑的护手，左手中指和食指并拢伸直扶于剑柄。两臂自然伸直，垂于体侧，使剑尖向上；右手成剑指，垂于体右侧。面向出势练习方向（图 3–1）。



图 3–1

②头顶交剑

两手自体两侧上起平举，至头顶上方。右手抓握剑柄，左手成剑指；眼平视前方（图 3–2①②）。



图 3–2①

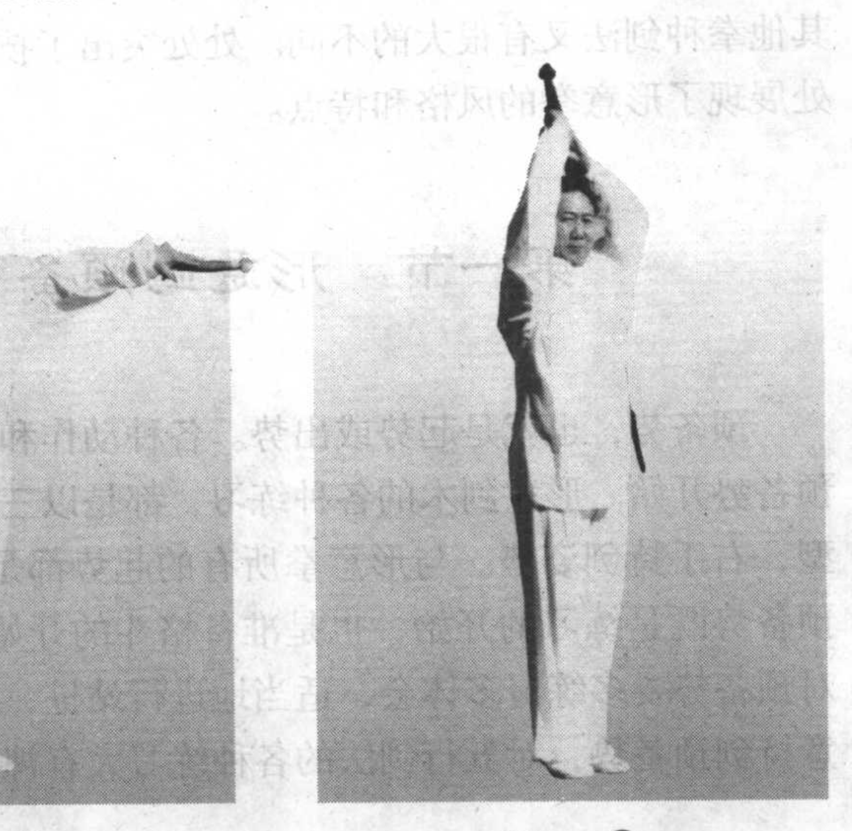


图 3–2②

③左三体势劈剑

重心后移，右足向后退一步，大部分重量在右足，两腿成左三体势步型；同时，右手握剑柄，左手剑指扶于右腕部，使剑自头上向前、向下劈落，右臂微屈，松肩坠肘，剑成立剑，剑尖高与鼻齐。使剑在身中心线上，头向上顶，右手剑柄下落拉回至小腹前一尺距离；目视剑尖前方，左手剑指扶于右腕（图 3–3）。

2. 动作要点

①左手反背持剑要稳，剑身不得摇晃，要紧贴左臂后侧。

②两手上举与右足退步要同时，注意头顶交剑要准确，右



图 3-3

手抓握剑柄。

③剑向前下劈落与重心后移和头向上顶，整个动作要完整一致。神情要贯注，气势要饱满，劲力要沉稳，气沉丹田，动作不要快，不要发力。

④形意剑预备势分解动作要连贯一致，中间不停。虽然动作不发刚劲，但要表现出有准备格斗的气势和精神。

⑤此势要进行站桩练习，以体会剑身在身前中心的位置，要注意脚尖、鼻尖、剑尖三尖相照。

第二节　劈　剑

一、概　述

形意拳中的各种器械都要求“拳械一体”。正像武术界所

讲的那样："器械是手臂的延长。"不同的器械，有不同的运动特点、不同的技法和不同的使用方法。拳谚中有剑为"短兵之帅"，剑为"百兵之君"，主要是讲剑的地位。

剑是两面有刃，剑尖锋利，剑属轻灵的短器械，其本身细薄，两面都能用，剑身轻利小巧，易于变化，由于剑的型制决定了它的技法。

劈剑与五行拳中的劈拳劲法相同，同样要求打出全身的整劲。劈剑是立剑由上向前下为劈，力达剑身。

二、劈剑内容

传统的劈剑技法包括：挂劈、抡劈、正劈、斜劈；从步法上分有：右步劈剑、左步劈剑、进步劈剑与退步劈剑；还有左右抡劈、左右上下挂劈等。传统的劈剑主要是左右上挂劈剑和左右下挂抡劈两种常规练法，其他各种劈法只是步法和组合不同而已。

三、劈剑练法

（一）下挂劈剑（练法一）

1. 右步劈剑

（1）动作过程（自形意剑预备势开始）

①左进步右下挂剑

左足向前进半步，右足跟进至左足内侧不落地，两膝并拢，左腿微屈站稳；同时，右手握剑把，上起与肩平；左手剑

指附于右腕；右手外旋，使剑尖由前向下、向后，经体右侧划弧绕圆向上起，此时，右手微上提与鼻齐；身微右转，目随剑尖再向前平视（图 3–4）。

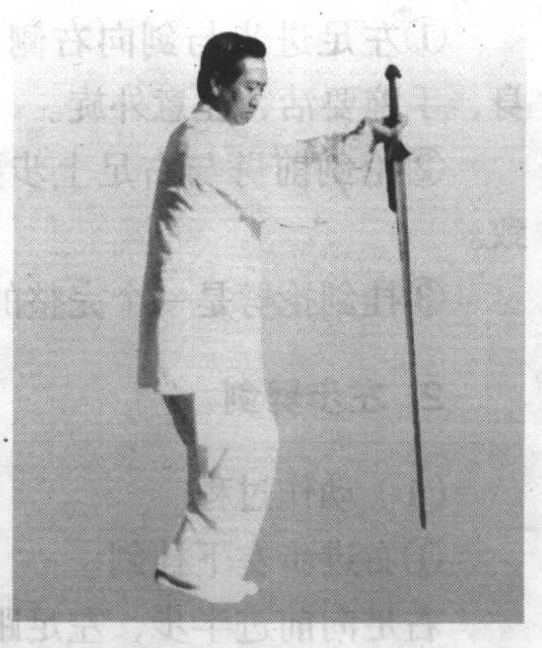


图 3–4

②右上步劈剑

右足向前上一大步，左足跟进半步，大部分重量在左足，成前四后六三体势步型；同时，右手满把握剑柄，使剑尖由上向前、向下抡劈，剑立刃前劈；右手剑柄拉回至腹前 1 尺左右，剑尖高与肩齐；左手剑指扶于右腕，在劈剑时，左手也抓握剑把，双手用力劈落；长腰，头顶，沉肩，沉肘，目视前方（图 3–5）。



图 3–5

（2）动作要点

①左足进步与剑向右侧下挂动作要上下一致。挂剑要贴身，手腕要活，注意外旋。

②抡剑前劈与右足上步要步到剑到，身械合一，整齐一致。

③挂剑抡劈是一个完整的动作，中间不停。

2. 左步劈剑

（1）动作过程

①右进步左下挂剑

右足向前进半步，左足跟进至右足内侧不落地；同时，右手先上起至面前，内旋使手心向右，拇指向下，使剑尖由前向下、向后，经体左侧划弧下挂，右臂屈肘上抬与肩平，右手高与胸齐；左手剑指扶于右腕部；身微左转，目随剑尖（图 3–6）。

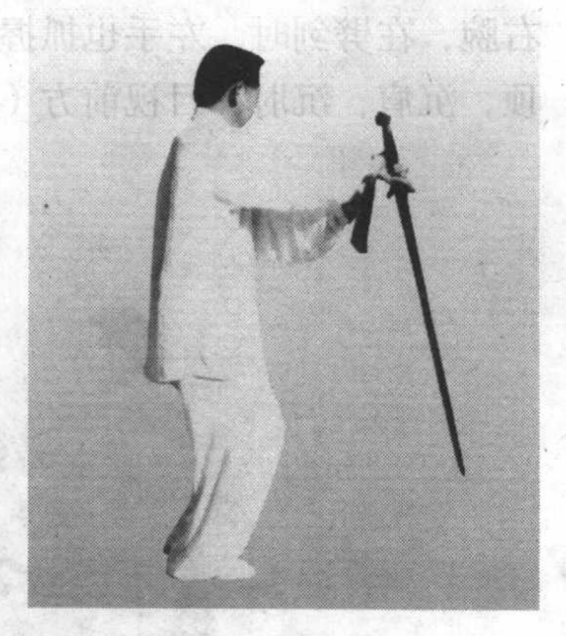


图 3–6

②左上步劈剑

左足向前上一大步，右足跟进半步，大部分重量在右足，成前四后六步型；同时，右手满把握剑，向上、向前伸臂抡剑，向前、向下劈出，右手剑把向下拉回至腹前 30 厘米左右，剑尖高与肩齐，双臂微屈；左手剑指扶于右腕，也可握剑柄，双手用力前劈；松肩坠肘，气沉丹田，头向上顶，身微上长，目视剑尖前方（图 3–7）。

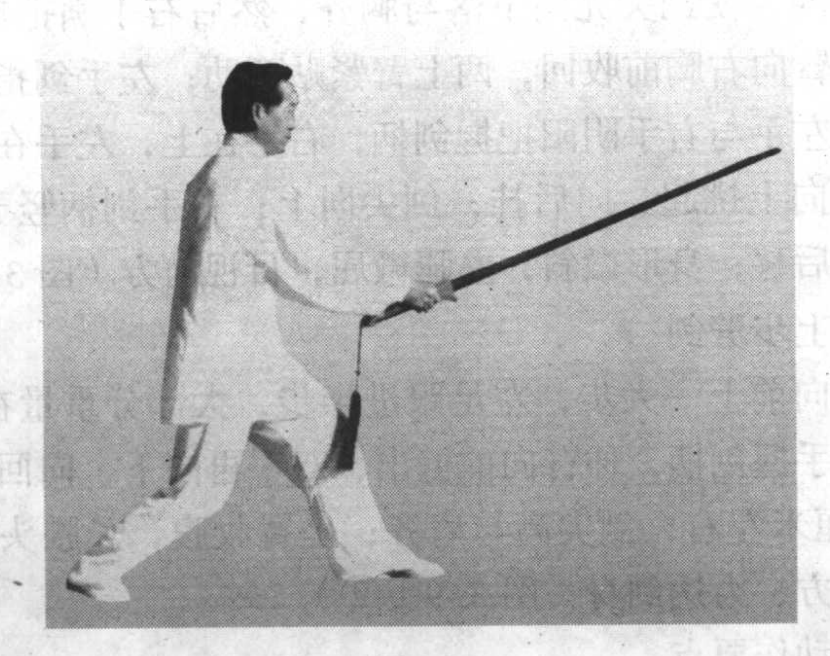


图 3–7

以下动作同前，一左一右练习不止，练习数量视场地大小而定。

（2）动作要点

①左步劈剑的动作要领和劲力与右步劈剑相同，只是步法不同和剑的下挂方向不同而已。

②劈剑下落要有定点，落点位置要准确，每次劈出都要干净利落，双手有控制力，不能因为剑劈落时，用力较大而剑身摇摆不定。

（二）上挂劈剑（练法二）

1. 右步劈剑

（1）动作过程（自形意剑预备势起开始）

①左进步挑挂剑

左足向前进半步，右足跟进至左足内侧不落地；同时，右

臂微向前伸，使剑尖先向下落与胸齐，然后右手满把握剑柄，坐腕、屈臂向右胸前收回，两上臂紧贴两肋；左手剑指扶于右腕，也可左手与右手阴阳把握剑柄，右手在上，左手在下，使剑尖由前向上挑起、向后挂，剑尖向上；右手剑柄竖于胸前，右肩微向后移；身形微斜，左腿微屈，目视前方（图 3–8）。

②右上步劈剑

右足向前上一大步，左足跟进半步，大部分重量在左足；同时，双手握剑柄，伸臂向前劈出，双手再向下、向回拉至小腹前 30 厘米左右，剑尖高与肩齐；坐臀收腹，长腰头顶，目视剑尖前方，力达剑身（图 3–9①②）。

（2）动作要点

①剑的挑挂与前足进半步，上下动作要同时。向前劈剑与后足向前上步落地，动作要整齐一致，步到剑到，手脚齐到。



图 3–8

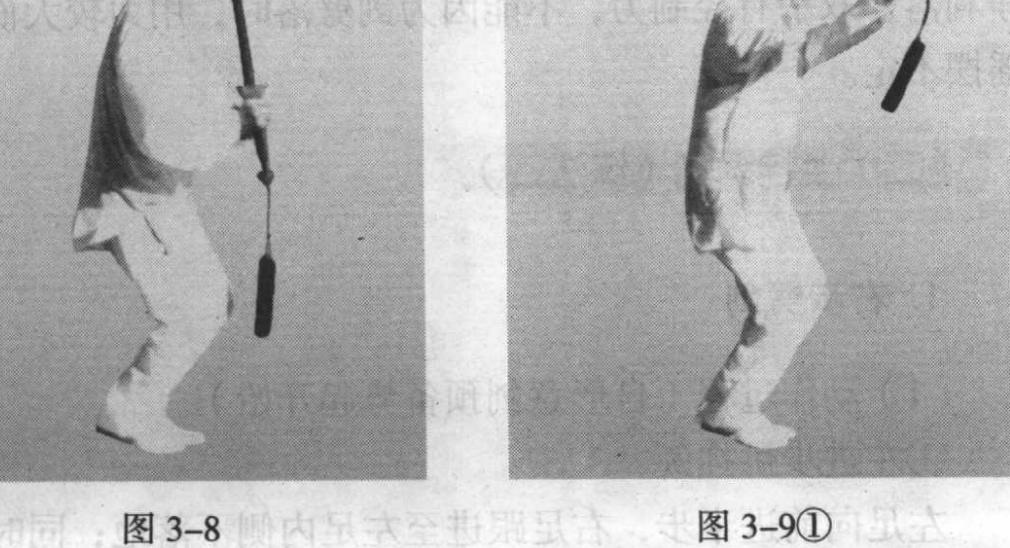


图 3–9①

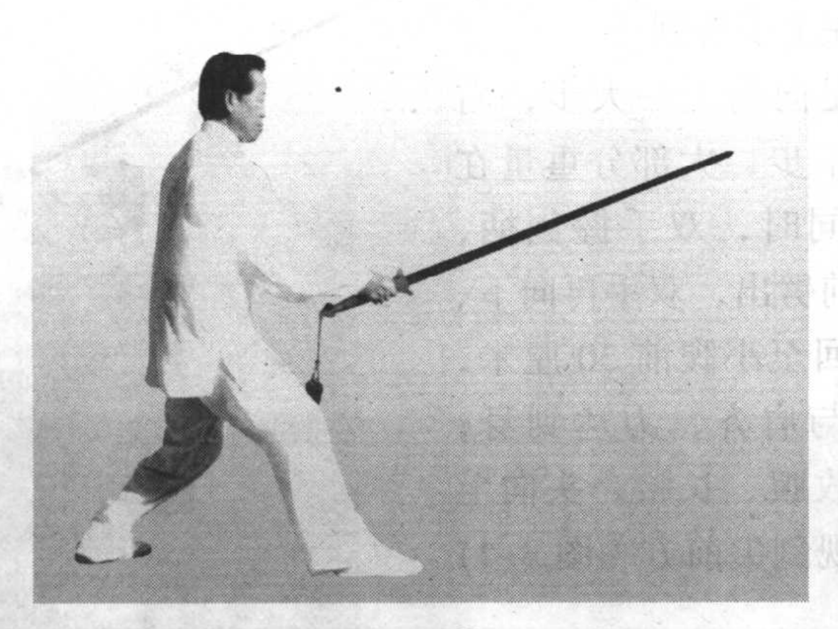


图 3-9②

②进步挑挂与上步劈剑虽是两个动作，但练习时中间不停，是一个完整的动作，整个动作要连贯，要一气呵成。挂挑要快，劈落要猛。

2. 左步劈剑

（1）动作过程

①右进步挑挂剑



图 3-10

右足向前进半步，左足跟进至右足内侧不落地；同时，双手握剑柄，双臂微向前伸，使剑尖先向下落与胸齐，然后双手满把坐腕，屈臂向左胸前收回，两上臂紧贴两肋，使剑尖由前向上挑起、向后挂，剑尖向上立刃，竖于左胸前；左肩微向后移，身形微斜，右腿微屈，目视前方（图 3-10）。

②左上步劈剑

左足向前上一大步，右足跟进半步，大部分重量在右足；同时，双手握剑柄，伸臂向前劈出，双手再向下、向后拉回至小腹前 30 厘米，剑尖高与肩齐，力达剑身；坐臀、收腹、长腰，头向上顶，目视剑尖前方（图 3-11①②）。

以下动作同前，左右练习不止。



图 3-11①

（2）动作要点

与右进步劈剑相同，惟左右互换。

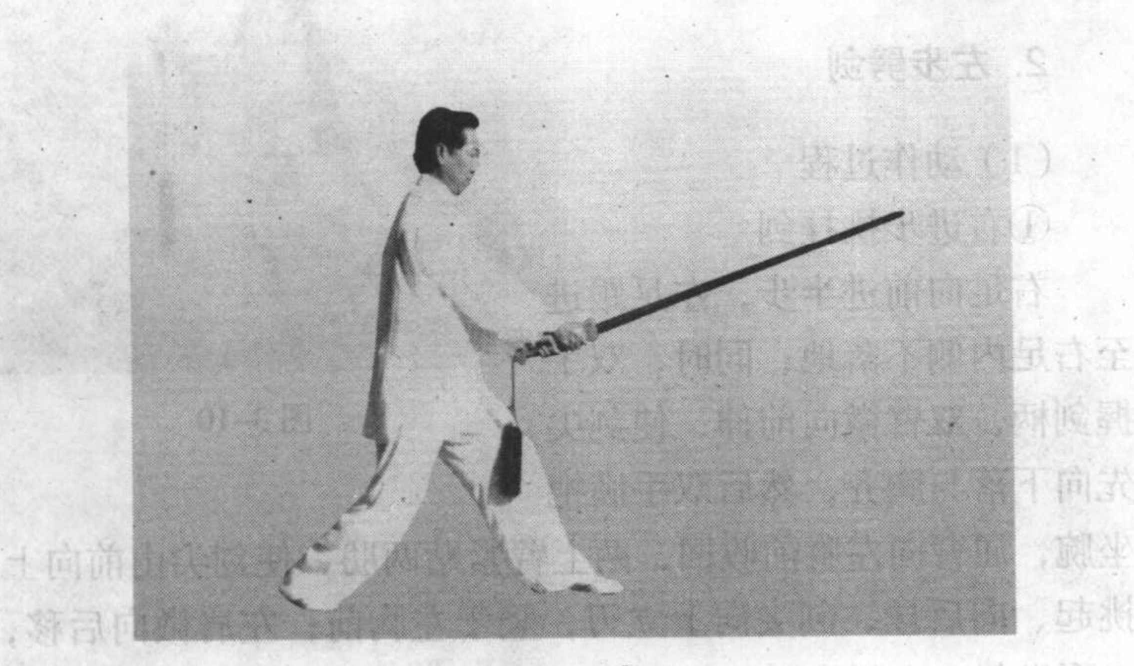


图 3-11②

（三）劈剑转身

左右相同，以左步劈剑为例：

1. 动作过程

①左扣步提剑

左足扣步，扣至右脚尖前外侧，重心移向左足，右足提起收至左足内侧；同时，右手握剑柄，内旋向上提起，右手在头顶上方，剑尖下垂；左手剑指扶于右腕部；目视剑尖前方（图 3–12）。

②向右转身 180°，面对来时方向，右足向前上一步，左足跟进半步，大部分重量在左足，成前四后六三体势步型；同时，右手自头上向前抡劈下落，拉回至腹前；左手剑指扶于右腕，剑尖高与肩齐；头向上顶，目视剑前方，劈剑转身左右相同，惟

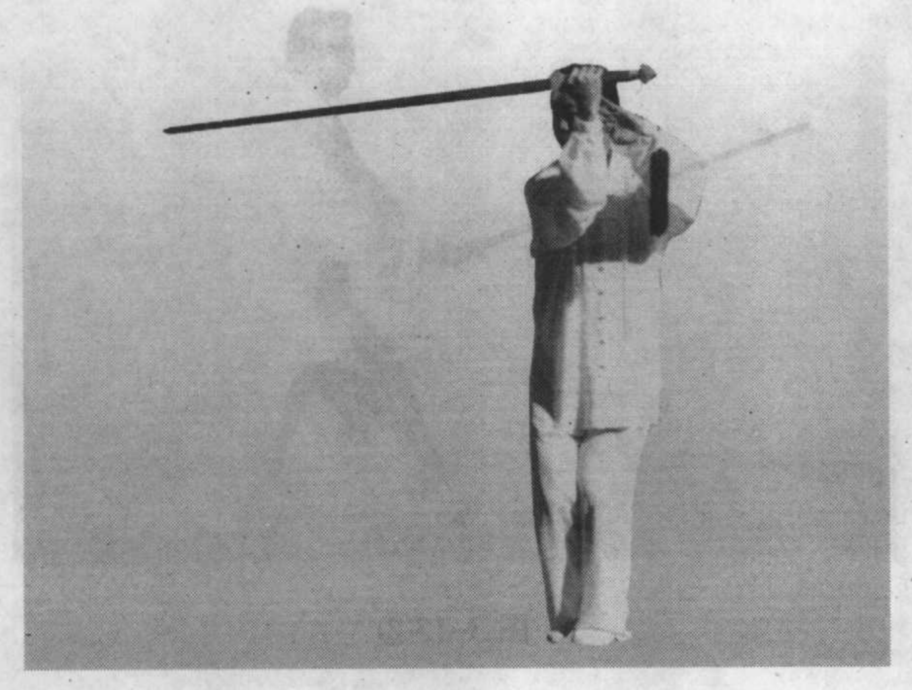


图 3–12

动作互换（图 3-13①②）。

2. 动作要点

①扣步转身与剑上提动作要协调一致。

②转身上步与抡剑劈落动作要整齐一致和快速有力。

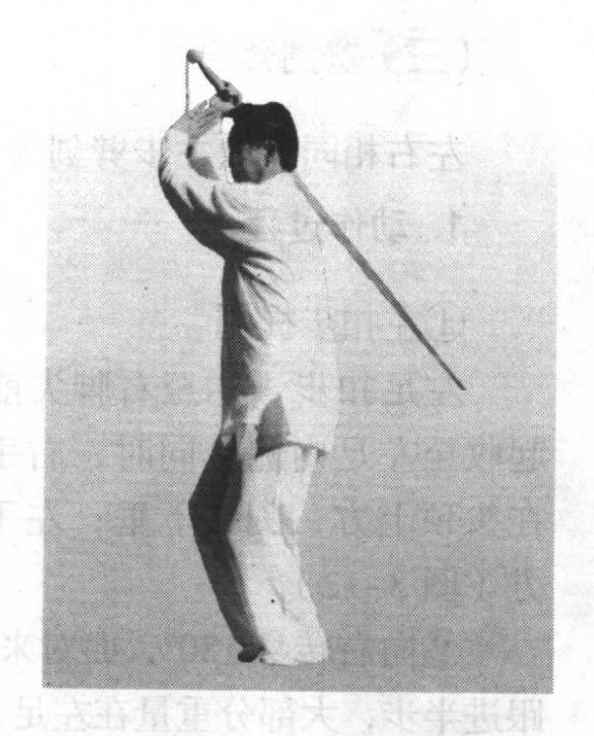


图 3-13①

（四）劈剑收势

劈剑左右练习，次数不限，视场地大小和个人体力而

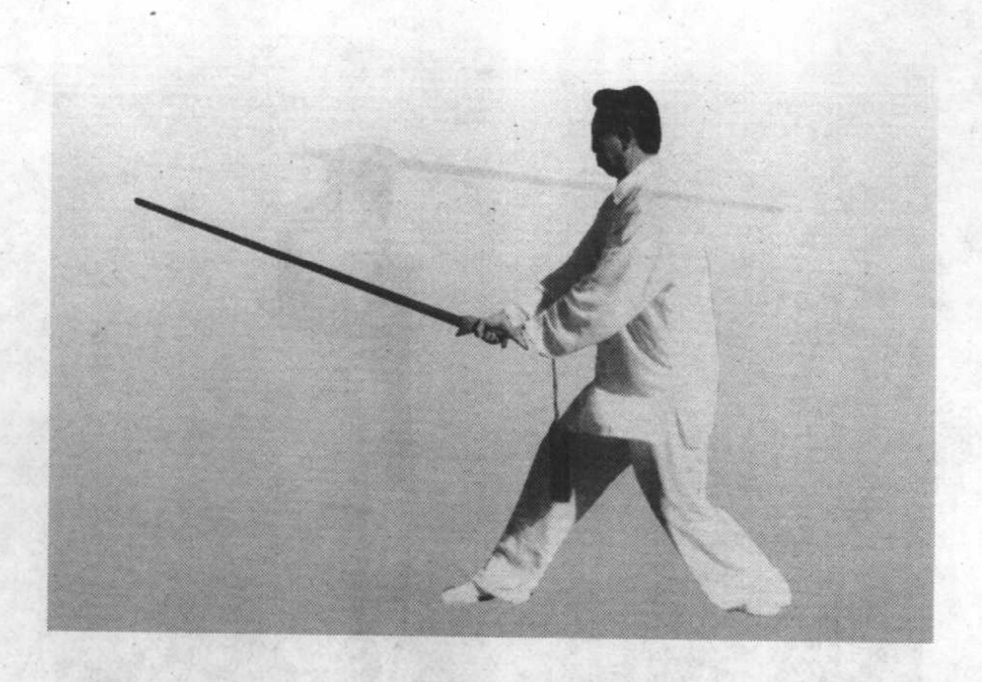


图 3-13②

定，练至原起势位置，成左步劈剑时，即行收势。

1. 动作过程

①右退步抽剑

右足向后退小半步，重心后移至右足，左腿伸直，脚尖微内扣；同时，右手持剑上起，向后抽拉至右肩前，右手心向内，剑成立刃，剑身成水平，高与肩齐；左手随之屈臂，左手心向外，拇指向下抓握剑柄；身右转 90°，目视剑尖前方（图 3–14）。



图 3–14

②并步交剑

左手反手抓握剑柄，以拇指和无名指、小指扣握剑护手，以食指、中指伸直贴在剑柄上，使剑贴住左前臂，左手自右肩前抓握剑柄，向上、向左伸臂划弧下落至体左侧；同时，右手成剑指向下、向左、再向上摆臂划弧至头顶右上方，右臂撑圆，掌心向上；同时，左足撤回，向右足并拢，两腿蹬直立起；目随右手，右手摆至头顶时，甩头，眼向左平视（图 3–15）。



图 3–15

③左手反背持剑

两足立正不动；右手向右摆落至体右侧成掌，面转向正前方，左手不动，两足成立正姿势，收势完毕（同图 3–1）。

2. 动作要点

①右手向后抽剑拉带，剑身要平与右足退步，重心后移，动作要协调一致。

②左手抓握剑柄要准确，剑身平贴左前臂，注意要用左手食指伸直下压剑柄。两手摆动划弧要相向同时动作，两手运转与左足收回并拢，要上下整齐一致。注意眼神。

③收势动作完毕后，要精神饱满，气定神安。

四、劈剑的劲力

1. 右下挂剑时，右手松握剑柄，要外旋而活腕，右手剑柄在身前走一小圆，而剑尖走一大圆，以完成挂剑。剑向上抡起时，要微长腰、提肩而带肘；剑向前劈落时，要双臂先向前上伸，再向下、向后拉回，注意要收腹、含胸、坐腰。头顶、松肩、沉肘，整体协调配合，以助劈劲。

2. 劈剑不但有向下劈的劲，而且还要有向后刺的劲，是劈刺之劲。这是形意剑显著的特点之一。这样加长了剑刃的运行距离，增加了劈剑的威力。

3. 劈剑时，要遵循“固把击发”和“过中发力”的原则。就是在劈剑发力时，把要握紧，要用满把。过中发力就是剑抡起划圆时，超过一半时，借惯性而发力，在抡剑前半圆时，腕要活、把要活。剑向上抡起至头顶上方时，再向前快速发力下劈。

4. 挑用剑尖，挂用剑身。挑挂是两个技法的组合，先挑

后挂，一气呵成。挑时，是伸臂坐腕；挂时，是屈臂回收。注意向左挑挂剑时，剑柄要收到左胸前。向右挑挂剑时，剑柄要收到右胸前，要含胸、屈腰、收肩、缩身以蓄力。

5. 劈剑时，注意两手的动作要有先向上、向前，再向下、向后拉回，要走一个圆弧。向上要长腰，向前要伸臂，向下要沉肘，向后拉回要收腹，而头部要努力上顶，这样来体会身劲。劈剑不但有下劈之劲，而且，还要有向后刺的劲，同时也体现了全身的整劲。

6. 左扣步右转身时，剑要内旋上提，右扣步转身时，剑要外旋上提，注意提剑时把要活，内旋用钳把，外旋用刁把，剑刃不能触身。

7. 扣步提剑是蓄力，翻身劈剑要发劲，以腰带肩，以肩带臂，以臂运剑而劈。右手在头上走一圆弧，先运手、运把，至前上方时，剑立刃前劈。

五、劈剑教学训练法

1. 劈剑在教学时，先从形意剑预备势学起，按动作过程一招一势，务求正确。首先要把“四法三型”初步讲解清楚。四法是手法、步法、身法、剑法。三型是手型、步型、身型。手握剑的把法很重要，正确的运用各种把法，对准确有力地体现剑术技法十分重要。各种把法是技法的组成部分，各种技法的运用与各种把法的配合至关重要。总的原则是把法要活，手腕要灵。

2. 教学时，老师先示范演练，给学生一个初始感性认识，然后按动作分解，一势一势进行讲解，让学生跟随模仿，这样三四遍过后就能基本掌握了。在掌握分解动作的基础上，再进行完整教学法，把左步劈剑和右步劈剑各作为一个完整的动作

进行练习。

3. 在练习过程中，先采用慢练训练法，把动作速度放慢，以细心体会手脚的合顺，剑的运行路线，把法的灵活运用，身劲的协调配合。严格按照动作的规格要求去做，不能随心所欲。这样练习 10~20 分钟后，要进行正常速度练习。集体练习时，教练要喊口令，这样能整齐一致，以免互相干扰。劈剑要按 1~2 的口令进行，2 的口令要短促有力。也可进行分组练习，规定时间、定出数量、提出要求。在学生个人练习或分组练习的过程中，老师要对学生的不正确动作及时进行纠正，及时给予指导。在练习时，还可以采用分组的学员互相观摩，互相纠正的方法，以达到共同的提高。

4. 在全部动作掌握熟练之后，要加强功力的练习，要多次反复的重复练习，不要满足于会练，拳谚中讲："拳贵精熟，功在有恒。""拳艺无止境，苦练出真功。"对任何一种剑法，应当有"活到老，学到老，练到老"，精益求精，不断进取。持之以恒的艰苦锻炼，是提高功力的根本方法。

六、劈剑容易出现的毛病及纠正方法

1. 左进步右下挂剑时，右手握剑把过紧、过死，右手腕不活，致使运剑不灵便，动作不协调。

纠正：首先，应把剑柄的握持方法讲清楚、弄明白。再根据不同的技法要求，采取不同的把法。此动作注意右手先外旋、再下挂，挂时用力。运转时，把要松握，以利剑的运转快速，以利剑运贴身。

2. 劈剑时，由于抡剑前劈用力较大，定势时剑身不稳，不能身剑合一，剑有时晃动。

纠正：劈剑练习时，劈剑的用力程度要逐渐加大，练习的速度，也要先慢后快，逐渐适应之后再加力。注意剑身前劈到与肩齐时，要向下、向后用力拉，以左、右上臂紧贴肋部，这样与身保持完整。同时，右手满把紧握剑柄以防摇晃。

3. 劈剑的第二种练法左右上挂劈剑，在进步剑向上挑挂时，手握剑柄向上抬起过高，超过肩部以上。使剑夹在身后，这种动作是不正确不规范的。

纠正：挑挂的技法是挑与挂这两个技法的结合，既有挑，又有挂，先坐腕上挑，再收臂拉回而挂剑，先把剑竖起，再向后拉回。注意两手放置的位置在胸前，剑刃不得触身。

七、劈剑的呼吸

1. 进步下挂剑和进步上挂剑时要吸气。

2. 上步劈剑要呼气，要气沉丹田小腹。

3. 在慢动作练习时，呼吸也要随动作加深、加长；快动作时，要吸长而呼短。

八、劈剑的技击含义及用法

从剑术技法来说，由于剑属于短器械，并且剑本身重量轻。细薄尖利，两面是刃，动作轻便灵活。所以运用起来，应避免与对方的器械进行硬格硬架的招法。故此有“逢坚避刃，遇隙削刚”之说。形意剑要练到“刚而不拙，柔而不弱，力整而灵活，神满而势勇”，方为上乘。

1. 劈剑中劈击的技法是从上向下劈落，这是进攻的主要技法。目标是向敌人的头部、手臂、身躯劈击，也可用劈击的

技法对敌方直线进攻而来的器械进行劈落，以达到防守和进击的目的。在劈击敌械时，首先自己的步法左右闪避要灵活，剑向前下劈落时要微斜一些，以和对方的器械有一交叉点。劈落敌械后，要紧接上步进击，或刺、或挑、或撩等技法。不要满足于一击而中，要连续进击，不容喘息，以重创敌人，使其丧失战斗力。

2. 左右下挂抡劈：从动作结构来看，左右下挂是防守对方向我中部和下部直线扎来的各种器械。由于剑比较轻薄而短，不能硬磕，只能顺其力而改变方向，以达到防护自己的目的。在运用时，步法可退、可闪。但向前抡劈时，一定要进步近身，做到步到剑到，身剑合一。劈时要劈头、劈身、劈臂。运用劈击时，形意拳要求既可单手，也可双手握剑柄。正像拳家所言："单手灵活易变用于平素，双手沉实力猛用于实战。"

3. 左右上挂劈剑：主要是防守向我左右上方攻击而来的器械。向上挑挂时，上挑不过头，后挂不过肩，先挑后挂。此技法是防护对方直线击来的各种器械。向右挑挂时，我步法要向偏左一点进步，以闪让避开敌方的攻势。我剑上挑是找对方的器械，后挂是顺其力使其落空，即引进落空。紧接顺其械向前劈，先劈手，再劈身，全靠步快、身快、手快，勇猛逼近对方，这样以加长剑的攻击距离。左右相同。

4. 劈剑还可配合其他技法组合应用，如先用劈剑击落敌械，紧接上步前刺其胸。还可先劈下，而紧接坐腕抖臂向上崩剑，以崩击对方手臂。还可以劈落之后紧接上步横斩，也可紧接上步撩剑，以攻击敌胸部、头部、手臂等。劈剑与各种技法的组合，全凭个人心意的审时度势、随机应变，"技从心变，法从手出。"

5. 关于劈剑中左右上下挂剑技法，在运用时，要审时度

势，步法上可进、可退，以退为主。要看对方的器械是否进入了我的防卫圈内，注意火候，要识“老嫩”，如对方器械进入我的防卫圈内过深则“老”，不及则“嫩”，“老”时自己防守不及，“嫩”时对方易变，所以这个“火候”掌握是关键。对方的器械进入我的防卫圈内约30厘米，应掌握在这个火候之内。当然，只要对方器械一进入我的防卫圈内，我的剑就应粘住敌械，敌进就顺其力而引进落空，敌退就顺其势而跟进，或刺手臂、或刺胸腹。在运用挂法时，要注意对方的虚实，如对方未深入则是虚，自己不要贸然进攻，要紧防对方的第二手、第三手。用步法的灵活和防护的严密以自保。所以，说法不是法，正如孙子兵法所言：“故兵无常势，水无常形，能因敌变化而取胜者，谓之神。”

九、劈剑歌诀

劈剑技法最平常，
左右上下挂劈忙。
上步抡劈随身走，
劈中带刺内中藏。

第三节 钻 剑

一、概 述

钻剑是用五行拳钻拳的名字而命名的剑法。从剑术的技法中来看钻剑，实际上是反手下刺剑和反手上刺剑。右手内旋以

剑的下刃朝前、剑尖向前下刺为右步钻剑；右手外旋，以剑的下刃向上、剑尖朝前上刺出为左步钻剑。五行拳中的钻拳是拳自下向前上打出都为钻拳。钻剑是剑的下刃向前或向上，怎样刺出都为钻剑，关键是刺出。这就需要右手持剑进行内旋和外旋，以达到剑的下刃朝上或朝前。这样，也就产生了绞提和绞带的技法。

二、钻剑内容

五行剑法中的钻剑，是由绞提下刺和缠带上刺两个动作所组成。下刺找膝，上刺寻头。

三、钻剑练法

（一）右步钻剑（自形意剑预备势开始）

1. 动作过程

①左进步绞提剑

左足向前进半步，右足跟进至左足内侧不落地；同时，右手握剑柄内旋，使虎口向前下，剑下刃朝前，右肘上提，

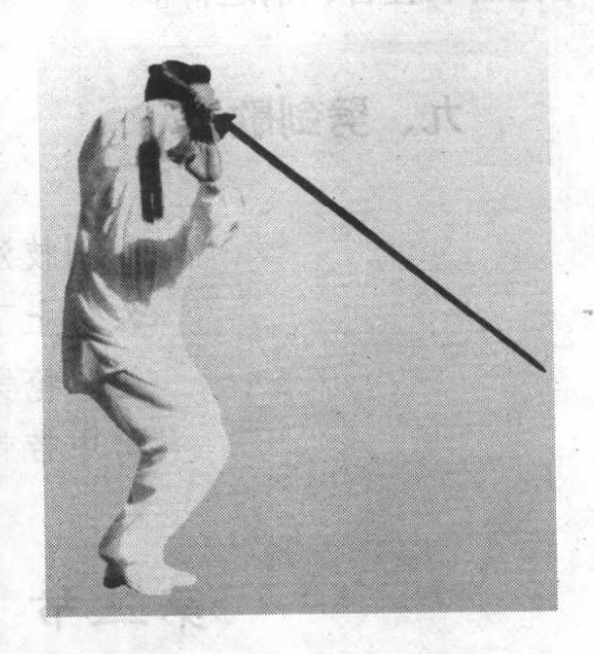


图 3-16

右臂弯曲，由下向上、向后抽回至右肩前方；左手剑指扶于右腕，随右手一起动作，使剑尖自前上方向左、向下，再向右上，以逆时针方向绕一圆弧，剑尖斜指前下方，高与腹齐；此时身形微向右转，左肘在胸前，目视剑尖（图 3-16）。

②右上步下刺剑

右足向前上一大步，左足跟进半步，成前四后六三体势步型。同时，右手持剑，随右足的上步落地，反手向前下刺出，右臂前伸微屈，右手剑柄高与胸齐，右肩前顺，剑尖高与膝齐，右手虎口向前下；左手剑指摆至头部左上方，左臂撑圆；目视剑尖前方（图 3-17）。

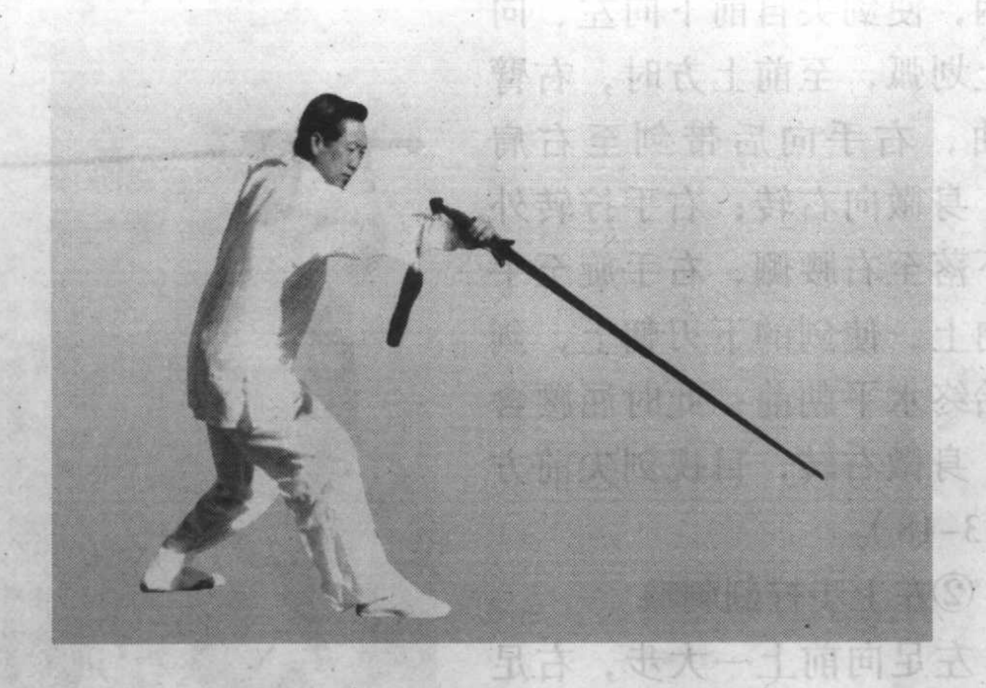


图 3-17

2. 动作要点

①左足进步与右手持剑划弧绞提的动作要整齐一致。

②上步落地与剑向前下刺出，动作要整齐，要力达剑尖。右手内旋向前下刺剑时，注意反手刺出，剑的下刃朝前，右手要控制住剑身，使剑尖斜指前下方。此时可以用拇指在剑柄下向前顶住，以免剑尖过于下垂。

（二）左步钻剑

1. 动作过程

①右进步绞带剑

右足向前进半步，左足跟进至右足内侧不落地，右腿微屈蹲，两膝并拢；同时，左手剑指下落扶于右腕部；右手握剑柄，使剑尖自前下向左、向右上划弧，至前上方时，右臂弯曲，右手向后带剑至右肩侧，身微向右转；右手拧转外旋下落至右腰侧，右手旋至手心向上，使剑的下刃朝上，剑尖始终水平朝前；此时屈腰含胸，身微右转，目视剑尖前方（图 3–18）。

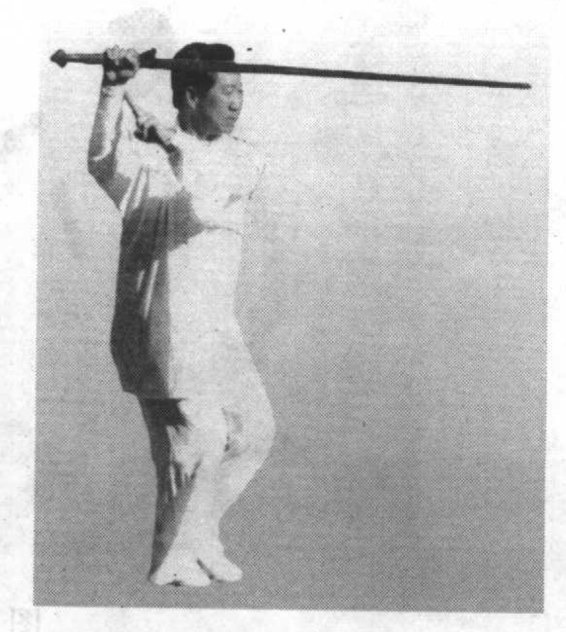


图 3–18

②左上步拧剑刺喉

左足向前上一大步，右足跟进半步；同时，右手螺把握剑柄，自右腰侧经胸前向前伸臂刺出，手心朝上，剑的下刃朝上，右臂微屈，右手剑柄略高于胸，剑尖高与头齐；左手剑指摆至头顶左上方，左臂撑圆；右肩微向前顺，头向上顶，目视剑尖前方（图 3–19）。

2. 动作要点

①右足进步与剑自下向上绕弧向后绞带的动作，要整齐一致。

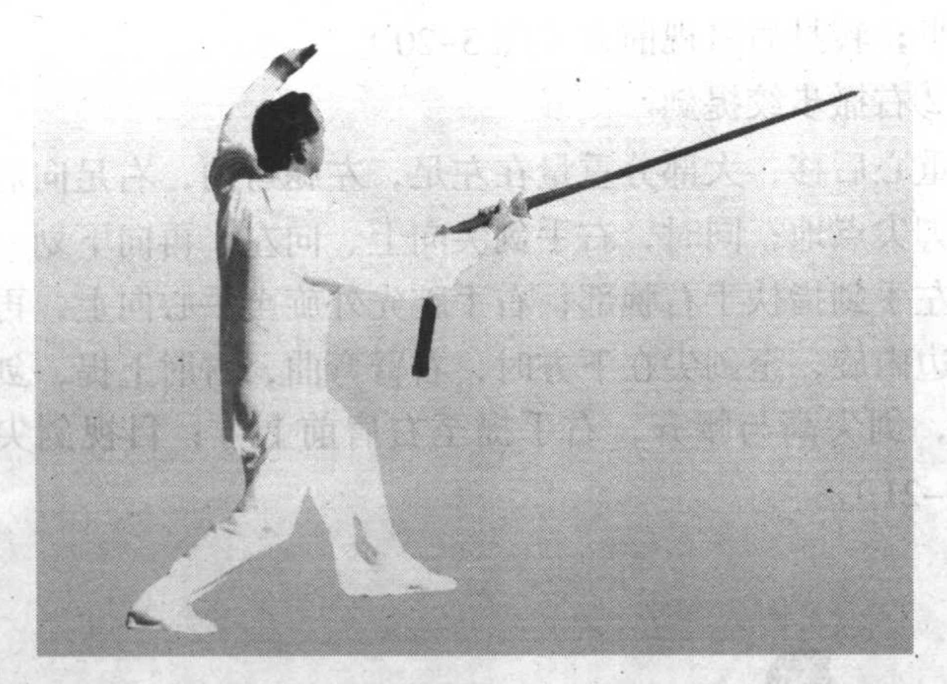


图 3-19

②左足上步与剑向前刺出，要手脚齐到，上下动作要整齐一致。

钻剑左右练习相同，次数多少，视场地大小和个人体力而定。

（三）钻剑转身

钻剑练习至场地一侧欲转身，如是左步钻剑时：

1. 动作过程

①转身横斩剑

左足在前，右手剑向前上刺出；左足在原地扣步，身向右转 180°，面对来时方向，右足摆直，重心移向右腿成弓步；同时，左手剑指下落扶于右腕，右手持剑，右手内旋，使手心向下，剑身平，剑刃左右成平剑。剑随转身抡劈，向后平行横斩，高与胸平，右手抡至体右斜前方；左手剑指向体左侧平摆

与肩平；转身后目视前方（图 3–20）。

②右撤步绞提剑

重心后移，大部分重量在左足，左腿弯曲，右足向后撤半步，脚尖点地；同时，右手剑尖向上、向左，再向下划一半圆弧；左手剑指扶于右腕部；右手腕先外旋至手心向上，再边划弧、边内旋，至剑尖在下方时，右臂弯曲，右肘上提，剑身斜向下，剑尖高与腰齐，右手提至右肩前上方；目视剑尖前方（图 3–21）。

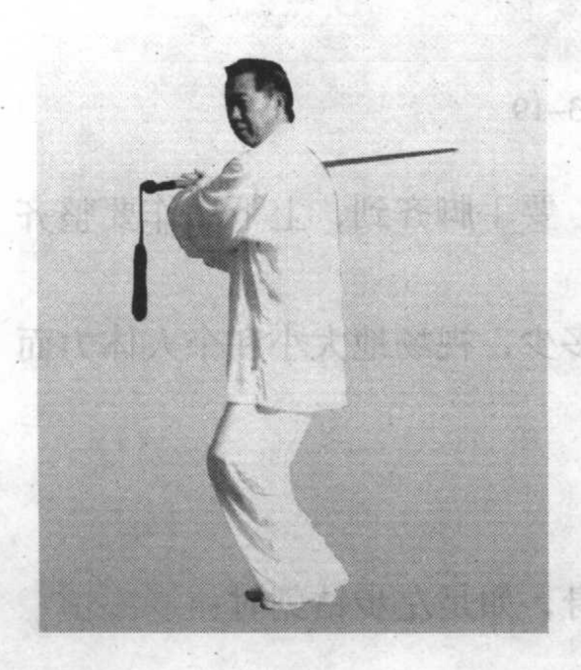


图 3–20

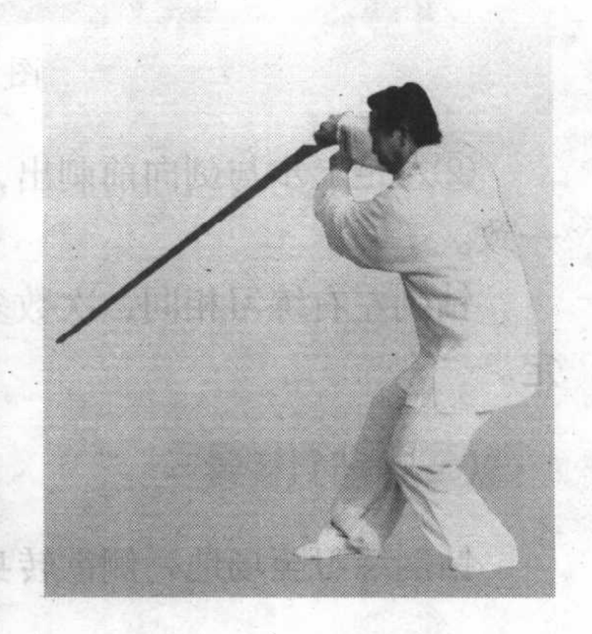


图 3–21

③右进步下刺剑

右足向正前方上步，左足跟进半步；同时，右手持剑，手心向右，剑尖向前下，用力向前下伸臂刺出，剑尖高与膝齐，右手高与胸齐；拧腰右肩前顺，左手剑指摆向头顶左上方，左臂微屈撑圆；目视剑尖前方。以下动作同前（图 3–22）。

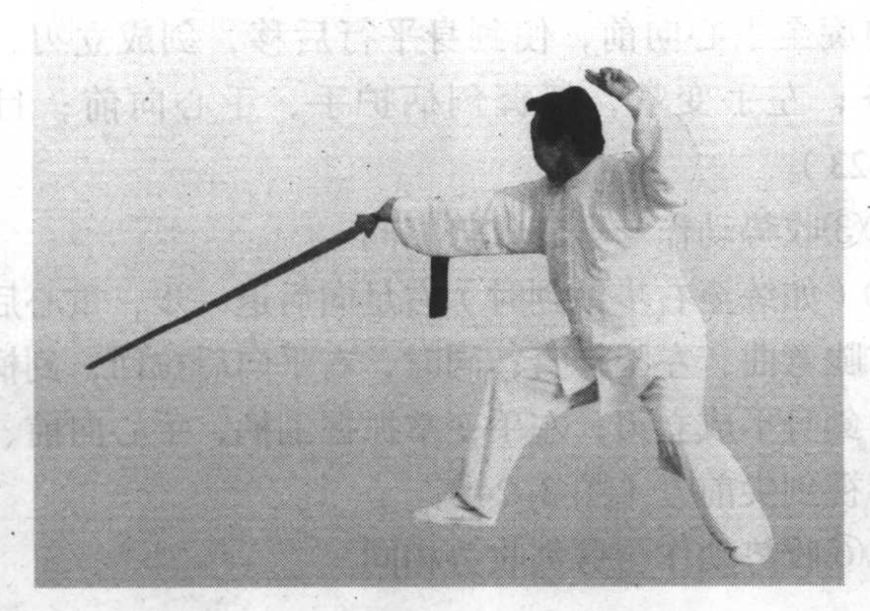


图 3-22

2. 动作要点

①钻剑整个转身动作要连贯不停，一气呵成。

②扣步转身横斩剑要用力，用腰身带臂而抡，注意平剑回斩，刀达剑身。扣步回身，重心要速移向右脚，探身伸臂而斩，意在袭击身后之敌。

③撤步绞提和进步下刺要点及劲力与前同。只是右手握把，先外旋划弧，至剑尖向左下划弧时，右手内旋。注意右手绕一小圆，剑尖绕一大圆。动作要协调、紧密，全身要完整不懈。

（四）钻剑收势

钻剑练习至起势位置时，欲收势：

1. 动作过程

①（如左步钻剑时）右足向后退半步，重心后移至右足，

右腿弯曲，左腿伸直；右手握剑柄，向后拉回至与右肩齐平，右手内旋至手心向前，使剑身平行后移，剑成立刃，剑尖高与肩齐；左手变掌，抓握剑柄护手，手心向前；目视剑尖（图 3–23）。

②③收势动作与劈剑收势相同。

④（如练至右步钻剑时）右足向后退一步，重心后移至右足，右腿弯曲，左腿伸直；同时，右手向后拉回，剑柄高与右肩齐，剑身平成立刃；左手变掌抓握剑柄，手心向前、拇指向下；目视剑尖前方（图 3–24）。

⑤⑥收势动作与劈剑收势相同。

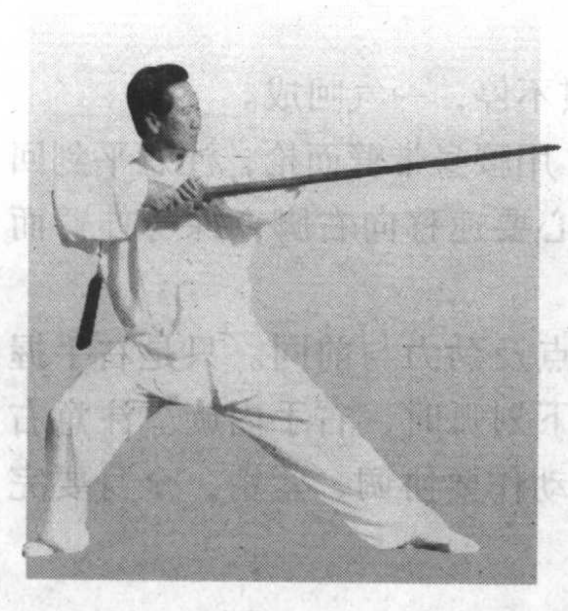


图 3–23

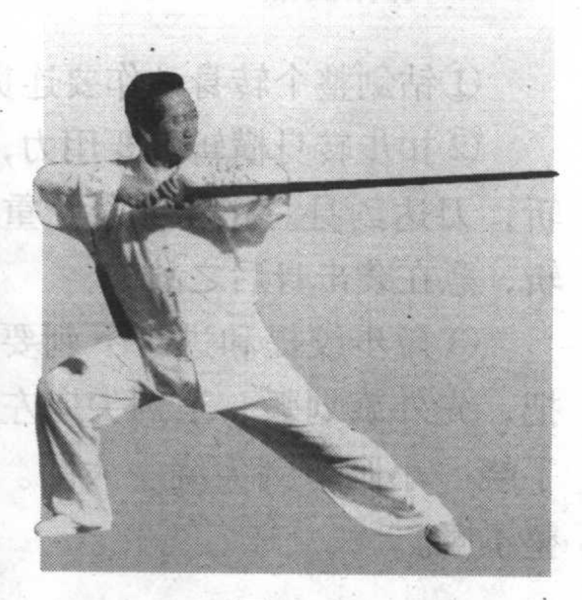


图 3–24

2. 动作要点

①无论左步钻剑还是右步钻剑，右足向后退步与右手剑向后拉回，动作要一致。左步钻剑右手拉回时，要随拉随内旋，注意剑身要平。左手抓握要准、要稳，左肘抬起，使剑身平贴

左前臂外侧。

②整个收势动作要连贯，精神要饱满，气势要完整，动作要一气呵成，要沉稳。上下动作要协调，注意眼神要明亮。

四、钻剑的劲力

1. 进步绞提：左足向前进而剑向后提，动作时，要先手腕内旋，使剑向左、向下划弧而绞，然后肘上提，右肩向后、向上提带，剑身有粘带敌械之意，动作要沉稳，精神要贯注，此时身形有微向下蹲之意。

2. 上步下刺：右手剑向前下刺出时，要拧腰、顺肩、伸臂；同时，左手反向对称配合，剑向右前下刺出，左手剑指向左后上方摆。这样，前后、上下配合发劲，以达到身械合一，势正招圆，劲力饱满，动作合顺，力量完整。

3. 进步绞带：注意身法要柔和而圆满，以腰带肩、以肩带肘、以肘带手、以手运剑。向后带剑时，剑的下刃朝上。右手拧旋下落至右腰侧时，要随落随外旋。要含胸蓄腰，内含有向下裹压的技法。注意剑尖要始终朝前。

4. 上步拧剑刺喉：剑要随拧转随向前刺出，成立剑，下刃朝上。注意腰要松活而拧，肩要松沉而送，肘要松沉而伸。在剑刺出的刹那间，要以腰催肩、肩催肘、肘催手、手运剑，节节贯穿，达于剑端，发出全身的整劲。

五、钻剑教学训练法

在教学训练时，应该把钻剑的技法讲解清楚明白，把每一个技法的动作目的让学生明白。使其了解动作的含义，这样学

和练目的性较强，学和练容易掌握。

1. 钻剑在形意拳中是取其见缝就钻，顺其械而进。钻剑就是反手下刺和拧钻上刺，下刺膝，上刺头。钻剑技法中有绞、提、带、刺四法。绞、提、带是为刺服务的，刺是关键。何谓绞、提、带？“绞是剑法的一种，以剑尖顺时针或逆时针绕一小立圆为绞，力达剑身前部。提是剑由下向右上方贴身弧形提起为右上提剑，高与肩平，剑尖斜朝下；左上提剑时，前臂外旋，手心朝上，向左上提起。带剑是平剑或立剑由前向侧后或侧后上方抽回为带，力达剑身”（《武术竞赛规则》)。右步钻剑中的绞提是先绞后提，绞中有提，绞提是手段，是防守，下刺是目的。

初学剑时，要一招一势，务求正确，对剑法要了解清楚，对动作的规格要明确，特别是身型、步型和手握剑的把法，一定要准确熟练。

2. 在学习动作和技法时，必须遵循严格要求和循序渐进的原则。形意剑的风格和特点不同于长拳类型的剑术，它动作沉稳，技法实用，注重整劲，属于站剑的类型。每一个完整的招势完成之后要定住，以一招一势见长，动静节奏分明，桩步稳固，劲力饱满，攻守兼备，刚柔相济，气势勇猛。学习五行剑必须有五行拳的基础，没有五行拳的基础是练不好五行剑的。

3. 在学练五行剑时，不能贪多求快，虽然五行剑的动作简单、易学。但它是以劲力著称，以实用为技法核心，须多练、苦练才能掌握。不能满足于动作会练，要勤思苦练，悟练结合，持之以恒，才是提高技艺的根本之法。

4. 钻剑在集体练习时，要排好队形，拉开距离，按教练的口令一起动作，不能有先后，要求整齐一致，按动作口令进行。

六、钻剑容易出现的毛病及纠正方法

1. 右步钻剑中的左进步绞提剑，在动作中右手持剑逆时针向下划弧时，剑尖划圈过大，运剑僵硬不协调。

纠正：右手运剑僵硬不协调，主要是右手握把过死，手腕不灵活所造成的。右手握剑的把法，要根据不同的动作，不同的技法，而采取不同的握法。如刺剑用螺把，劈剑用满把，提剑用钳把，斩剑用满把，撩剑用螺把等。

2. 右步钻剑中的上步反手下刺剑时，剑尖下垂过大，向前不足，有垂剑现象。

纠正：首先应明白这个动作是向对方的膝部刺去，而不是刺脚。剑刺出是前斜下方，而不是下方。由于手腕内旋有用力不得劲处。动作时，注意手腕要向前屈，小指和无名指要用力握紧剑柄后端，这样使剑尖指向前下方。如果这样做还不能达到要求时，在向斜前下刺时，可以用右手拇指托在剑柄上顶住，以控制好方向，其余四指握紧而刺出。这样能防止剑尖下垂。

3. 剑向前斜下刺无力，原因是反手下刺有不好用劲之感觉。

纠正：在练习这个动作时，步法前进要快、要远。发劲时，要拧腰、顺肩、伸臂而剑刺出。注意身体的整劲以及先后次序的配合。先以步动，再以腰蓄而拧，肩转而顺，臂展而伸，使最后的步落与剑到整齐合一，这样剑刺出的劲力就不会无力。

4. 左步钻剑中的右进步绞带动作，绞和带脱节，右手把端划圈过大。

纠正：从技法上讲，绞是以剑尖和剑的前段来完成，带是以剑身的中段为着力点。在绞带的过程中，要先绞后带，绞中有带，带是绞法的继续。所以，这两个技法衔接要紧密连贯不能脱节。只有多练、多体会，才能做好。

5. 左步钻剑中的左上步拧剑刺喉，剑刺出剑身摇晃不稳，剑尖定点不准确；拧剑幅度不够，剑的下刃未朝上。

纠正：剑刺出时，剑身不稳，落点就不准。注意步法落地要稳。手臂伸出不要伸直，右手拧剑外旋，一定要使剑的下刃朝上，右肘内掩，右肩前顺。此动作练习时，一定要注意剑尖向前领，手臂向前追，而身劲向前催，认真体会“领”“追”“催”这三个字的内在含义。

七、钻剑的呼吸

1. 右步钻剑中左撤步绞提剑时吸气，右上步剑斜下刺时呼气。

2. 左步钻剑中右进步绞带剑时吸气，左上步拧剑刺喉时呼气。

3. 在动作慢练时，呼吸也要配合动作要深长，要均匀，剑刺出时要呼气。

八、钻剑的技击含义及用法

从钻剑的技击目的来看，主要是上刺喉，下刺膝。上刺头部、面部、脖项、喉头、胸部；下刺膝部、腿部（大腿、小腿）、小腹部。这是总的技击目的。若分而言之，则有撤步绞提、进步刺膝和进步绞带、上步拧剑刺喉，即右步钻剑和左步钻剑。

1. 右步钻剑是绞提下刺。绞提的动作意在防守，是防守对方向我中下部刺来的剑。此时步法可退可进、可闪可躲，灵活运用。步法要灵要快。如对方向我进攻较猛，我可后脚退步，前脚随之后撤。我用剑的前半部，顺对方的来力向右、向下划弧以绞拨敌械。向上提带是用剑身粘住敌械顺势向后引，使其失去目标，也是引进落空之法。右足向前进步，剑刺向对方的前膝、前腿。正像拳谱所言："动如脱兔身如风，眼明手快身脚轻。"注意在进步、退步或撤步时，要以步法的闪避，让开对方的攻势，用剑身顺引对方的器械，不要硬碰、硬架、硬磕，因剑器较轻、较薄，会被对方击损，所以拳家有"巧闪旁扼"之说。

2. 左步钻剑是进步绞带和上步拧剑刺喉。绞带拧压是顾法，刺喉是击法。剑尖自下向左、向上划弧绞绕，是防守对方向我中上部刺来，以拨开敌械。同时，用剑身顺其力粘住对方器械向后引带，再拧臂旋腕向下裹压，随对方的回抽，速上步用剑向对方的头部、胸部前刺。此时，内中含有以剑身向前错压之劲。

3. 钻剑的转身，也是一种返身的顾后技法，是防身后有人突袭。扣步转身向后平抡横斩，如敌进到我的防卫圈内，则剑斩其胸、其头。转身横斩要快。如敌未进身，则能阻其进攻。转身之后，再因敌、因势采取各种技法。注意横斩之劲在转身后的正前方，剑过正前方之后，要尽量控制剑的运动惯性，以免身前空当过大，给敌以可乘之机，要掌握好力点和方向。

4. 钻剑的用法，只是根据它的动作结构而言，具体在实践中是否好用？是否用得上？还得靠每个人自己不断地学习，不断地实践，不断地总结，才能不断提高。

九、钻剑歌诀

钻剑技法快中求，
巧闪旁扼步法游。
绞剑上提下刺膝，
缠带裹压反刺喉。

第四节 崩 剑

一、概 述

五行剑法中的崩剑与五行拳中的崩拳基本相同。崩拳是只要直拳向前打出，不管是高一些还是低一些，不管是左拳还是右拳都叫崩拳。崩剑也是如此，只要是剑立刃向前直刺都叫崩剑。按通常剑法中此技法为刺剑。但在形意拳系统中和五行拳劈、崩、钻、炮、横相配合，所以，形意剑法中向前直刺的技法称之为崩剑。这是民间传统形意拳中约定俗成的叫法。

崩剑向前刺出也和崩拳那样发出整劲，使全身之劲贯注于剑端，也就是力达剑尖。在崩剑技法中向前直刺是它的核心。同时，还含有挂、拨、绞、带等技法。向前直刺时，既可单手，也可双手握剑直刺。单手灵活而快，双手力大而猛。

二、崩剑内容

崩剑在民间传统练法中，由于各地区、各师承的不同，

动作技法有所不同。但向前直刺这一技法则完全相同。下面介绍崩剑的两种练法，一种是挂拨崩剑，一种是裹带崩剑。

三、崩剑练法

（一）挂拨崩剑（练法一）

1. 动作过程（自形意剑预备势起）

（1）右挂拨崩剑

①左进步右挂拨剑

左足向前进半步，右足跟进至左足内侧不落地，两腿屈蹲，两膝并拢；同时，右手握剑柄，左手成掌抱于右手外侧，双手合握剑柄，双手坐腕，屈臂拉回至右腰侧，使剑尖向上、向后划弧，剑尖朝上，直立于身前右侧。剑刃不得触身，距身约 20 厘米；含胸收腹，两肘贴肋，目视前方。身微右侧（图 3–25）。



图 3–25

②右上步前刺剑

右足向前上一大步，左足向前跟进至右足后，如崩拳之跟步，重心在右足，两腿微屈；同时，双手握剑柄，上提与胸齐，剑尖向前下落，

高与胸齐，使剑成水平立刃，双手用力向前刺出，双臂微屈，剑尖高与胸齐，力达剑尖；头向上顶，目视前方（图 3–26）。

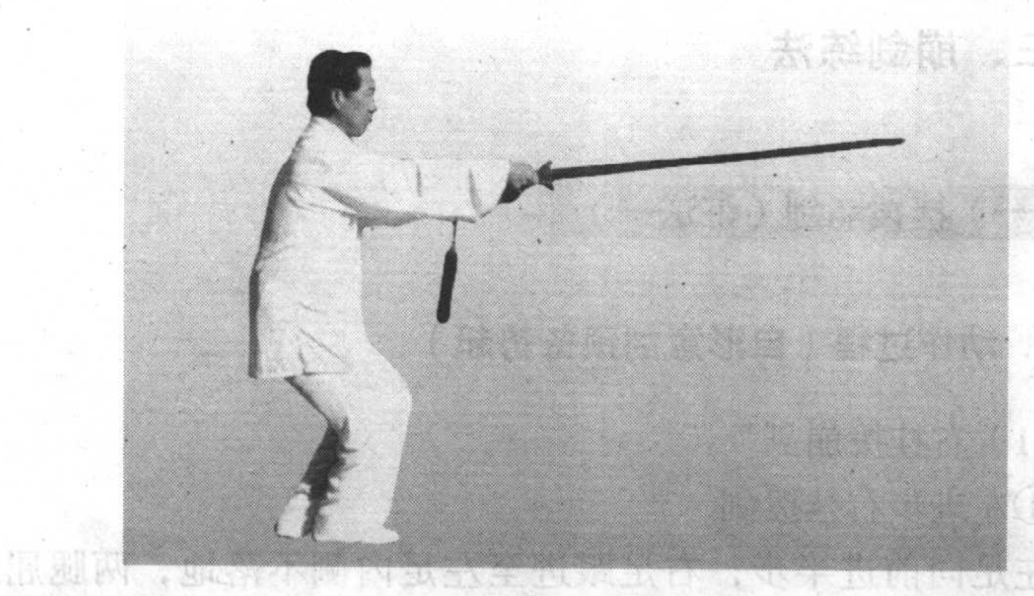


图 3–26

（2）左挂拨崩剑

①右进步左挂拨剑

右足向前进半步，左足跟进不落地；同时，双手握剑柄，向下屈臂收回至左腰前，双肘贴肋，双手坐腕，使剑尖向前、向上、向后划弧挂拨，剑尖朝上，立于身前；沉肩、含胸、收腹，头向上顶，目视前方。剑身距左肩前约 20 厘米（图 3–27）。



图 3–27

②左上步前刺剑

左足向前上一大步，右足

跟进至左足后，成崩拳步型；同时，双手合握剑柄，上提至胸前，使剑尖向前下落成水平与胸齐；随左足上步，双手用力向前刺出，双臂微屈，剑尖高与胸齐；松肩沉肘，力达剑尖，头向上顶，目视剑尖前方（图 3-28）。

以下动作，左右练习不止，动作同前。

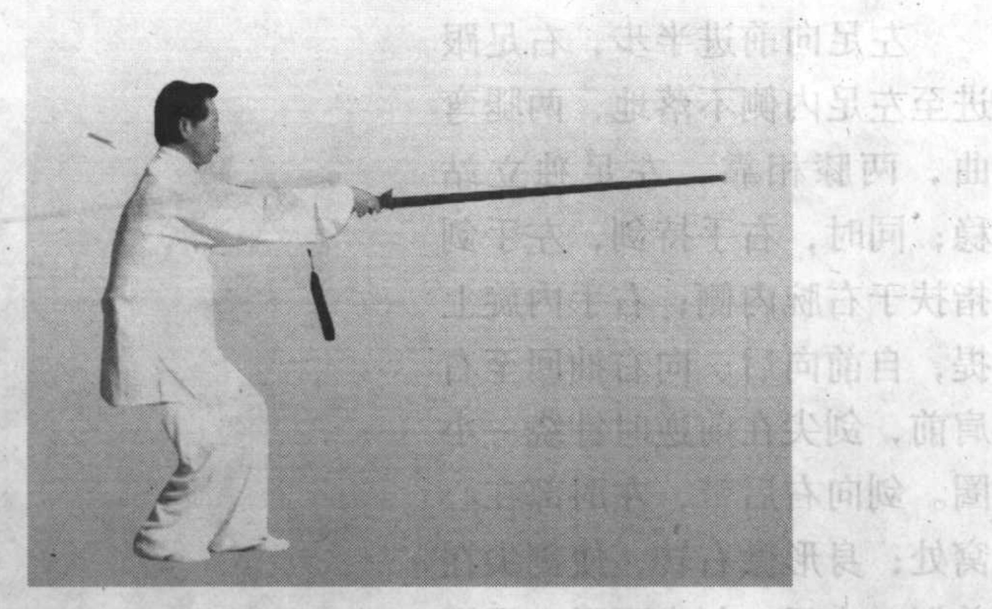


图 3-28

2. 动作要点

①左足进步与双手握剑向后挂拨要整齐一致。

②右足上步与剑前刺要整齐合一，手脚齐到，要力达剑尖。

③右足进步与剑向后挂上下要一致。

④左足上步要远、要快，与剑前刺要整齐一致，手脚齐到。

⑤崩剑的进步挂拨和上步前刺，虽是两个动作，但练习时中间不停。上步要快、要远，落地要稳，跟步要快。剑挂拨

时，要满把屈腕，刺剑时要螺把伸腕。

（二）绞带崩剑（练法二）

1. 动作过程（由形意剑预备势起）

（1）右绞带崩剑

①左进步右绞带

左足向前进半步，右足跟进至左足内侧不落地，两腿弯曲，两膝相靠，左足独立站稳；同时，右手持剑，左手剑指扶于右腕内侧；右手内旋上提，自前向后、向右抽回至右肩前，剑尖在前逆时针绕一小圈。剑向右后带，左肘部在心窝处；身形微右转，使剑尖在前划一小弧，剑身要平，目视剑尖前方（图3–29）。

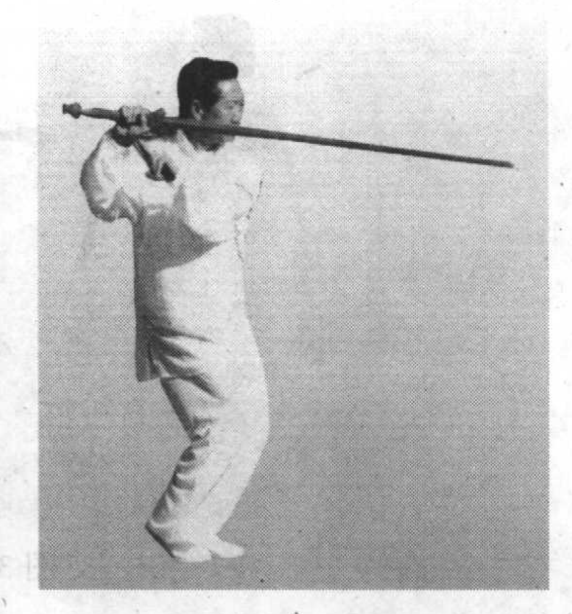


图3–29

②右上步前刺剑

右足向前上一大步，左足跟进大半步，大部分重量在左足，左足跟进至右足后约一脚距离，两腿弯曲站稳；同时，右手持剑，左手剑指扶于右腕，也可双手合握剑柄，向正前方伸臂立剑刺出，双臂微屈，剑成水平，高与胸齐，右肩微向前顺，力达剑尖；头向上顶，目视剑尖前方（图3–30）。

（2）左绞带崩剑

①右进步左绞带剑

右足向前进半步，左足跟进至右足内侧不落地；同时，右



图 3-30

手持剑，左手扶于右腕。使剑尖在前顺时针绕一小圈，向左后带至左肩前，右手外旋，手心向上，右臂屈肘掩心；身微左转，剑身要平，目视剑尖前方（图 3-31）。

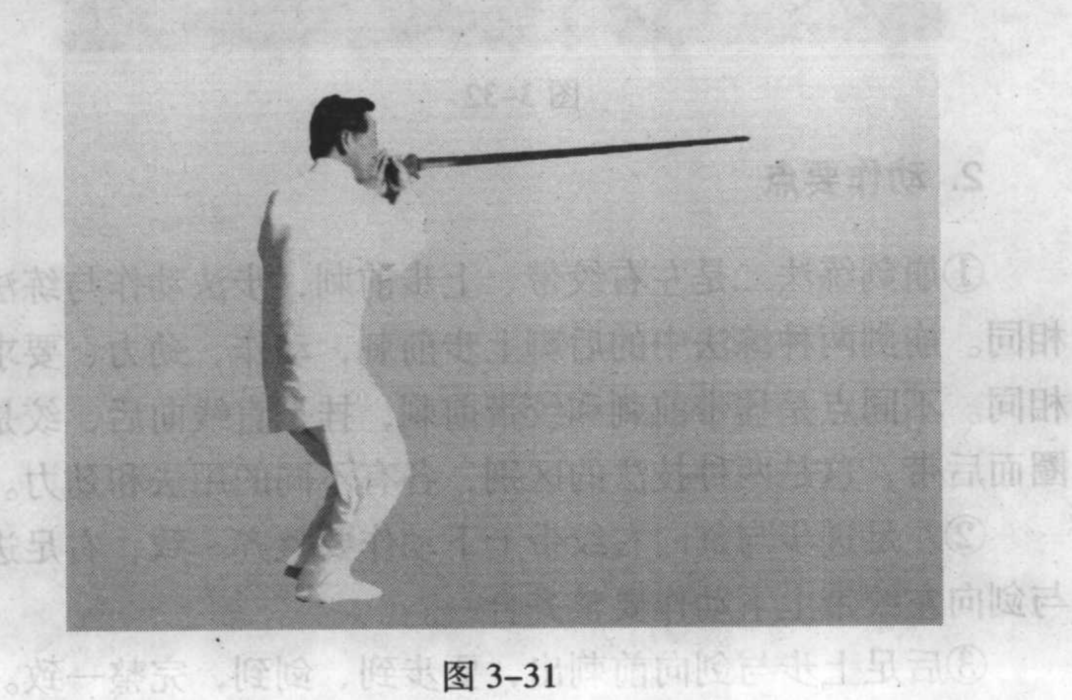


图 3-31

②左上步刺剑

左足向前上一大步，右足跟进；同时，右手握剑，向前伸臂平剑刺出，剑成水平，高与胸齐。右臂微屈；左手掌心顶于剑柄，也可左手剑指扶于右腕；头向上顶，目视剑尖前方（图 3-32）。

以下动作，左右练习不止。转身动作同前。

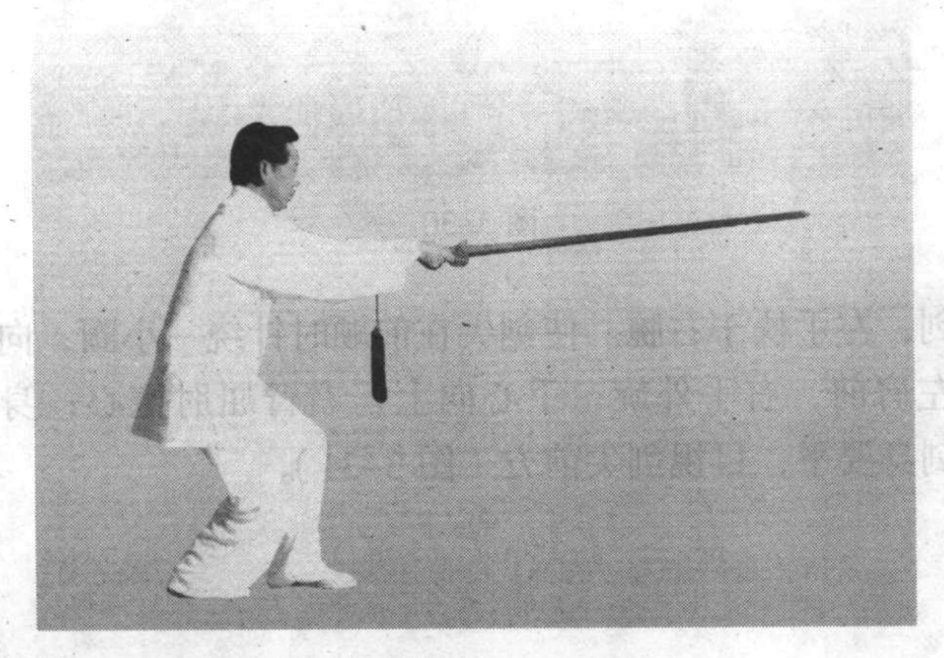


图 3-32

2. 动作要点

①崩剑练法二是左右绞带、上步前刺，步法动作与练法一相同。崩剑两种练法中的后脚上步前刺，动作、劲力、要求均相同。不同点是挂带前刺和绞带前刺，挂是直线向后，绞是绕圈而后带，这是两种技法的区别，各有不同的用法和劲力。

②左足进步与剑向右绞带上下动作要整齐一致，右足进步与剑向左绞带上下动作要整齐合一。

③后足上步与剑向前刺出，要步到、剑到，完整一致。

④无论是左步崩剑还是右步崩剑，虽然都分解为①②动作，但练习动作要连贯，要一气呵成。

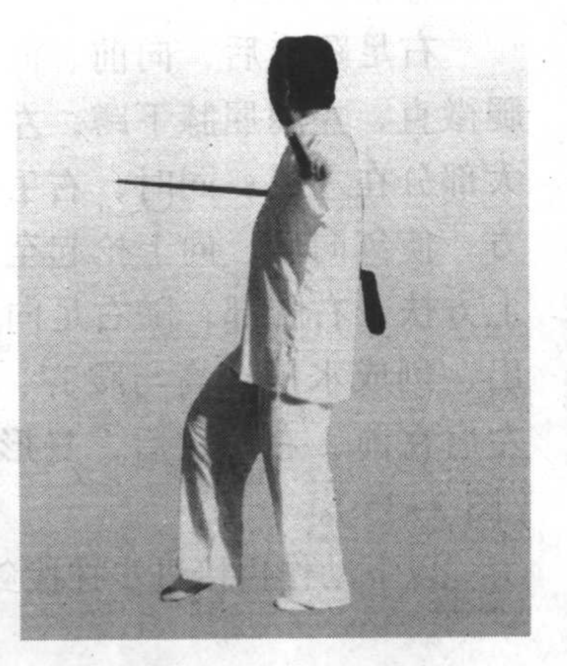


图 3–33

（三）崩剑转身

崩剑练习至场地边端时转身，如右足在前时，左足向前上步落地扣步，如左足在前时，则左足在原地扣步回身。

1. 动作过程

①左扣步转身横斩剑

左足向右足尖前外侧扣步，重心移向左足，左腿微屈站稳，脚趾抓地，右足抬起至左足内侧；同时，刺出的崩剑收回至左胸前，右手持剑内旋，掌心向下，使剑成平剑，刃向左右。身右转 180°，面对来时方向；右手剑随身右转，自左向前、向右平行横斩，至身体右侧与肩平；同时，左手成剑指向身左侧平摆撑圆与肩平，两臂微屈；目视前方（图 3–33）。

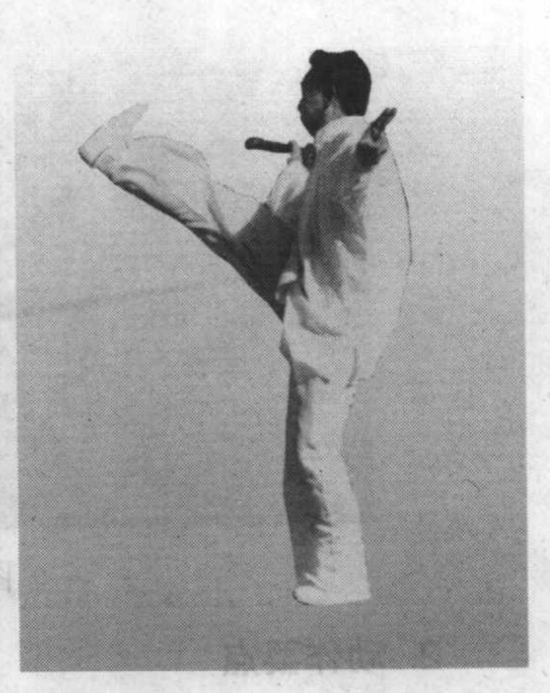


图 3–34

②右脚横蹬

右腿提膝抬起，以脚尖勾起向外摆，用力向前、向上蹬出，脚高与腰齐，左腿站稳；目视前方（图 3–34）。

③歇步劈剑

右足蹬出后，向前、向下横足落地，左足跟进半步，右腿微直，左腿屈膝下蹲，左足跟离地，两腿成歇步型，重心大部分在左足；同时，右手持剑，刁把上提外旋，至头顶上方，使剑向后、向上抡起至头顶上方；左手剑指上起至头顶上方扶于右腕部；随右足向前落地，右手立剑向前、向下劈出，剑成水平，高与腰齐，右手至右膝前上方；头向上顶，左肩在前，右肩在后，身形与正前方成45°。目视剑尖前方（图3-35）。

以下动作再接进步挂拨剑，按崩剑左右练习。



图3-35

2. 动作要点

①崩剑转身虽然动作分解为①②③，但它是一个完整的动作。练习时要连贯不停，一气呵成，最后完成歇步劈剑时，要停住坐稳。

②崩剑的转身动作，完全按照崩拳的转身狸猫倒上树的动作而设计，是由扣步旋腕、转身横斩、横脚前蹬、歇步劈剑这四个动作组成。只有向右转身，没有向左转身。注意转身时动作要快，不要低头弯腰。扣步幅度应尽量大些，左脚扣步要扣到右脚尖的外侧，以利转身和转身后右腿向前的蹬劲。

③剑向回横斩与左手向左平摆要同时。右足横脚前蹬注意要收腹提膝，横蹬时右胯不要送出，要微收。脚的高度最低与腰平，高与肩平为佳。横蹬脚的时间，是剑横斩超过正前方之后，马上起脚横蹬，不能提前和落后，是剑过而脚起。

④歇步劈剑在形意中也叫龙形劈剑，此势既可双腿叠坐成歇步，也可双腿交叉半蹲成剪子股形。右脚蹬出后向前落地时，要尽量向前，脚要有向前下的踩劲。剑向前下劈出与上步落地弯腿下蹲相一致。注意剑向下劈时，头要向上顶，两腿要叠紧，动作要稳，两上臂夹肋，松肩头顶，剑劈中心。

（四）崩剑收势

崩剑练习至原地起势位置后即行收势。无论左足在前，还是右足在前都可收势。

1. 动作过程

①右退步平抱剑

右足向后退一步，重心后移，大部分重量在右足，左足不动，成左前右后三体势步型；同时，右手持剑，直线向后拉回，右手屈臂至右肩前；左手成掌，以拇指向下，掌心向外，

屈臂抓握剑护手；身微右转，目视剑尖前方。剑在身前成水平立剑，高与肩齐（图 3-36）。

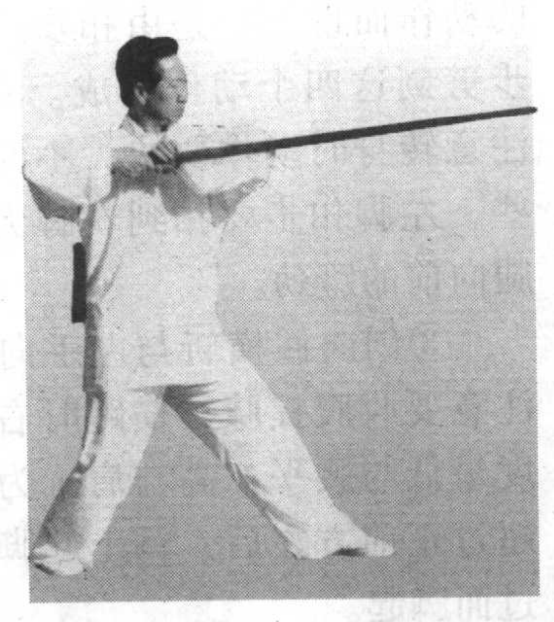


图 3-36

②并步交剑；③立正左手反背持剑，动作过程与劈剑收势相同。

2. 动作要点

要求与劈剑相同。

四、崩剑的劲力

1. 前足进步与双手握剑向上、向后挂拨，以挂为主，以拨为辅。剑向上挂时，要暗含向左右拨的劲力。左进步剑向右有微拨的劲，右进步剑有向左微拨的劲，但不要过大、过明显。双手坐腕是使剑尖向上立起，屈臂回收是剑向后挂。回至左右腰侧是暗有拨的技法。双手握剑既可双手合握，也可分握，右手在上，左手在下。注意剑向后挂拨时，要控制剑身在身前 20 厘米左右停住，不能触身。

2. 双手向前刺出与上步落地要整齐一致，步到、剑到。刺剑之前，双手上提时，要屈腰、含胸、收臂以蓄劲。剑向前平落时，双手腕部要伸。向前刺出时，要步催身往，剑尖向前领，长腰沉肩，肩催肘、肘追手，发力呼气，气沉丹田，力达剑尖，使剑身颤抖。周身上下完整如一，以此来体现形意剑力猛劲整的风格和无坚不摧的气势。

3. 剑要在面前搅动，不管是顺时针，还是逆时针绕圆，都是以剑尖和剑柄同时绕立圆，剑身的中部，分前后两个圆

锥的顶点，形成前后两个圆圈，剑尖圈大，剑柄圈小。以剑的中部始终在身体的中线，向左右后带剑时，用腰带臂而带剑。搅剑划弧用腕劲，左右后带用身劲。带剑时身形微向下沉以蓄劲。

4. 刺出发力要刚猛，配合呼气，气沉丹田。剑向前刺出时，双手微向下落，而身形微向上长。剑向下落有蓄压的劲，剑刺出，头要向上顶。拳谱谓之："缩身而起，长身而落。"应深刻体会其中的真正含义。

5. 转身剑向后、向右横斩，要用转身的拧腰，腰带肩、肩带臂、臂带剑而完成的剑尖划弧平行约为370°。横斩的用力方向是转身后的正前方。因此，剑在身左侧向前横斩时要用力，剑至正前方后借惯性继续向右时，不要加力，要控制方向以接下面的动作。

五、崩剑容易出现的毛病及纠正方法

1. 进步上挂剑时，剑刃触及身体。

纠正：剑刃触身能伤及自己，是练剑之大忌。上挂剑时，坐腕收臂应该用力，右腕的坐腕也就是满把屈腕。意在使剑身向上竖直，剑身向上竖直之后，再屈肘收臂，右手握剑柄要满把握紧，控制剑身不得摇晃。同时，双臂肘部紧贴前肋，使剑柄离身约20厘米，剑身距肩约30厘米。

2. 进步搅带剑，搅剑时剑尖划圈过大。带剑时动作僵硬，搅和带脱节。

纠正：搅剑绕弧划圈不要过大，以直径30厘米为宜。搅剑用腕劲，手腕要活。带剑要用腰身带臂、屈臂带剑，这样就不会僵硬了。搅和带虽是两种技法，但动作时要一起完

成。先搅后带，搅中有带，搅中生带，是一个动作的两个组成部分。

3. 上步前刺剑，有手臂伸直现象；剑刺出后剑尖乱晃，力点不准；还有剑刺出和上步落地不合现象。

纠正：崩剑前刺要求臂不能伸直，上臂和前臂之间的夹角在 160°为佳。这样有利发出全身整劲，有利防守，有利变化。剑刺出后，剑尖乱晃，是剑和手臂没有形成一体，手臂和身没有合成一体，是步不稳、身散乱而造成的。因此，剑前刺时，右手紧握螺把，腕部前伸，松肩坠肘，两肘合劲，含胸拔背，头顶长腰，气沉丹田，先从慢动作找要领，再从快动作找劲力。

六、崩剑教学训练法

1. 崩剑教学时，先进行原地的挂拨练习。注意体会手腕的运劲和剑的运行路线，以及挂拨动作完成后剑身所处的位置，这样反复练习，以形成正确的动作过程和正确的姿势定型。然后再和步法配合练习。刺剑动作要进行姿势站桩。注意手臂伸出的角度和剑刺出的高矮以及身体各部的姿势，以期达到所有刺剑都符合规格要求。在崩剑的第二种练法搅带前刺练习时，也要先进行原地的搅剑划圈，注意体会圈的大小，手腕、手臂的运劲，正反划弧的幅度，以及把法的运用和手的内外旋转，配合要恰到好处，灵活自如、合顺。搅剑熟练之后，再练左右的带剑。这样学习和训练，看起来好像慢一些，但这样的教学训练能使技法清晰，动作姿势规范。这些基本动作掌握之后，再进行手法、步法配合的练习。这就是先分解，后完整的教学法。

2. 在练习时，还是采取先慢后快的练习法。慢练法找动作细节、找身法、找运动轨迹；快练法找劲力，找手脚的合顺，找劲力的顺达。

3. 在技术动作熟练之后，姿势定型之后，要加强意念的练习，要带着敌情去练，拳谱中讲“操演面前似有人”，练功时每一招法动作都假想和一强敌搏斗，这样以提高和增强技击意识，这才是练习的关键和目的。只有勤练、苦练，才能增长功力。正像拳谚所言：“学艺苦中求，艺在勤中练。”“拳艺无止境，苦练出真功。”

4. 在集体教学时，按口令进行。在练习的过程中，教师要及时纠正学员不正确的动作。

七、崩剑的呼吸

1. 前足进步挂拨或搅带时要吸气。

2. 上步前刺剑时要呼气，以发力呼气。要短促有力，气沉丹田。

八、崩剑的技击含义及用法

1. 崩剑的主要技法就是向前直刺，目标是直刺其胸部。当然刺头和刺其他部位都可以。应该刺向那些能致敌人于死地、能使敌人丧失战斗力的关键部位。同时也是敌人的空当处，实战时不可拘泥，要视情况而定。

2. 崩剑练法一是上挂拨而前刺，是一种防上而进刺的技法。如对方持剑向我头部或胸部刺来时，我前足撤步，用剑向上、向后挂拨，护住己身，使其落空，向前进步，前刺其胸。

如未击中，我重心后移保持预备势，以利再战。左右相同。步法可以撤步再进，也可撤步再换上步前刺其胸。也可按练习时步法，先进前足，再上后足前刺。总之，步法要灵、要活、要快。防守时要身械协调，技法严密。进攻时，步法要快，气势要猛。

3. 崩剑练法二之左右绞带前刺，它的技击含义是：我剑的搅绕划弧是找对方的来械，向后带是以剑身顺其势粘带，使其偏离我身，而速进步向前刺其胸。实际运用时，如对方持剑向我胸部刺来时，我左足可以撤步，也可向左前方进半步，如对方势猛，也可后足退步，前足撤步，意在闪格避让。以我剑身的中段和前段搅绕划弧找其械，向右后带，意在粘住敌械，使其偏离我身，借其回抽之时，上步前刺其胸。动作要快、要狠，意要有穿透力。左右相同。

4. 崩剑在用力前刺时，既可用单手，也可用双手合握剑柄前刺，以加大力量。

5. 崩剑扣步转身横斩是返身顾后的技法。既有回身一剑斩击敌人的含义，又有回身用剑横抡拨开敌械的用法。回身横抡拨开敌械时，剑尖高与腰平，剑柄高与肩平而回抡，意在拨斩。如对方欺身而进，我速起右脚向前横蹬，紧接再进步向前双手劈剑，劈劲之中暗含刺劲，劈械、劈身。

6. 要想崩剑的技法能够达到实际应用的地步，光凭艰苦的演练还不行，还要进行实际对抗，以培养技击中的灵敏、力量、速度等。实战中娴熟的技法固然是重要的，但还应具备高度的反应能力、判断能力、应变能力和精确的时间、空间、距离等综合感觉能力。同时，还要加强技击意识的培养，以提高和建立勇敢善斗，顽强拼搏，敢打必胜的心理素质。

九、崩剑歌诀

崩剑技法气势雄，
步进身进向前冲。
左右上挂须坐腕，
摇身绞带刺其胸。

第五节 炮 剑

一、概 述

五行剑中的炮剑，这是一种左右撩剑的技法。《中国武术大辞典》解释为："撩剑是用剑的下刃，由下向上撩击称为撩剑。撩剑分正手撩剑（正撩）、反手撩剑（反撩）。撩剑时，一般沿身体左侧或右侧弧形向前，向上撩出。"《武术竞赛规则》要求：立剑，由下向前上方为撩，力达剑身前部。正撩剑前臂外旋，手心朝上，贴身弧形撩出；反撩剑前臂内旋，余同正撩。"在炮剑中左步炮剑为正撩剑，右步炮剑为反撩剑。步法与炮拳步相同。由于左右撩剑的动作形象，与炮拳有些相同，所以，正反撩剑的动作在五行剑法中定名为炮剑。虽为撩剑，但与一般撩剑不同，内中含有擢刺之技。

二、炮剑内容

炮剑技法包括进步架带和上步撩剑。架带是架剑和带剑的

结合，架剑是立剑，横向上为架，剑高过头，力达剑身，手心朝里或朝外。带剑是平剑呈立剑由前向侧后或侧后上方抽回为带，力达剑身。

三、炮剑练法

（一）右步炮剑（由形意剑预备势开始）

1. 动作过程

①左进步左架带剑

左足向前进半步，右足跟进至左足内侧不落地；同时，右手持剑，左手剑指扶于右腕部，由腹前向上撩剑架起，并向左侧后方抽带；右手外旋，使手心朝里，右臂屈肘，右手剑柄高与左耳齐，剑下刃向上成立剑，剑尖略低于剑柄，指向右前方；身微左转，含胸收腹，目视剑尖前方。右手满把握柄（图 3–37）。

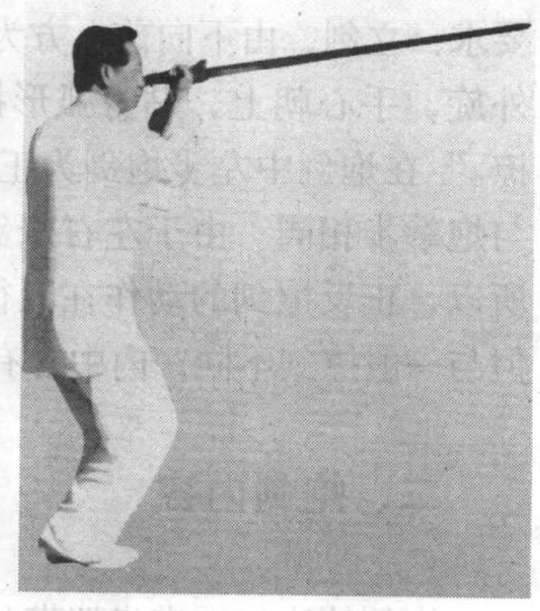
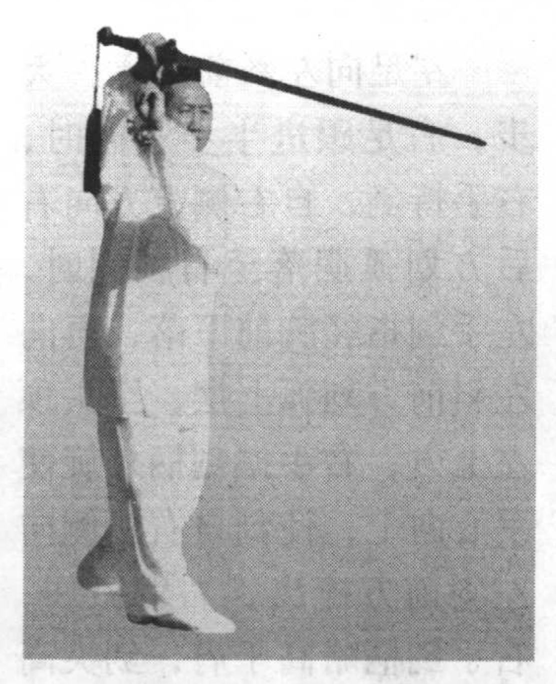


图 3–37

②右上步反撩剑

右足向右斜前方上一大步，左足跟进半步，成前四后六三体势步型；同时，右手向左、向下，再向右斜前方伸臂撩起，使剑贴身左侧向斜前撩出，右手随之内旋，手心向外，右腕前伸螺把握剑柄，右臂微屈，右肘扬起，

右手剑柄高与耳齐，剑尖高与胸齐；左手剑指扶于右腕；身形微向后坐，力达剑身前段，头向上顶，目随剑走，注视剑尖前端（图 3–38）。


图 3–38

2. 动作要点

①左足进步与剑撩架左带上下一致。

②右上步撩剑要步落剑到，上下一致。

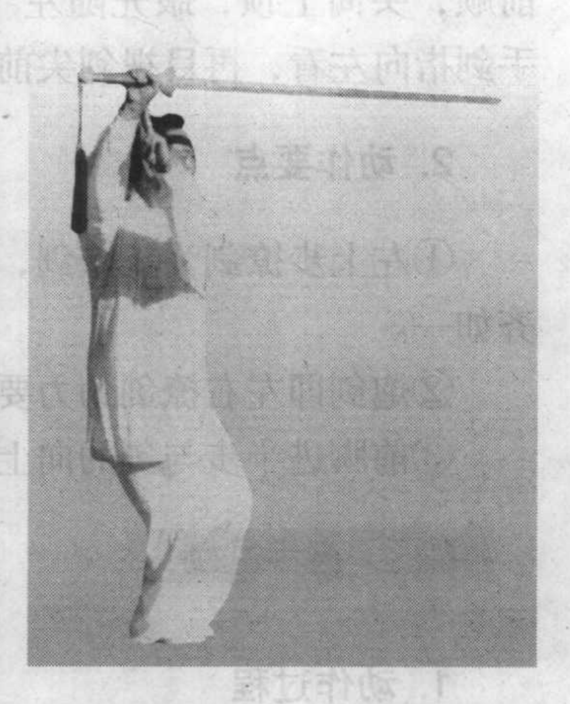
③右步炮剑是一个完整的动作，虽分进步架带和上步撩剑，两个动作中间不停，要连贯协调，一气呵成。

（二）左步炮剑

1. 动作过程

①右进步右架带剑

右足向正前方进半步，左足跟进至右足内侧不落地；同时，右手持剑，使剑尖自右斜前方向左斜前摆，向下、向左，再向上撩架，不停再向右侧拉带，至右耳侧；左手剑指扶于右腕，剑尖指向左斜前方，略低于剑柄；身微右转，目视剑尖前方（图 3–39）。


图 3–39

②左上步正撩剑

左足向左斜前方上一大步，右足跟进半步；同时，右手持剑，自右侧上方向右后方划弧摆落至右腰侧时，左手剑指经胸前下落，再向左斜前方划弧上摆，至头顶左上方；右手握剑柄外旋使手心向上，使剑自右腰侧向左斜前方撩出，右臂微屈，右手剑柄略高于肩，剑尖高与胸齐；身微左拧，右肩向前顺，头向上顶，眼先随左手剑指向左看，再目视剑尖前方（图 3–40）。

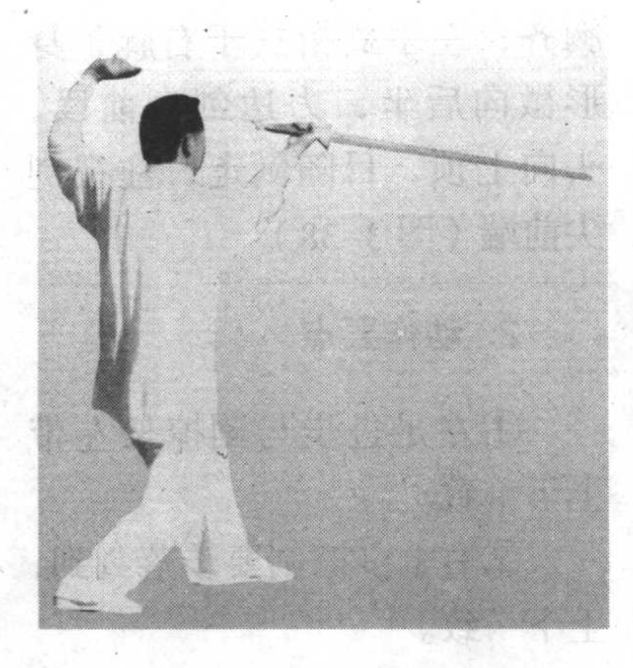


图 3–40

2. 动作要点

①左上步撩剑为正撩剑，上步与剑的撩出要上下相合，整齐如一。

②炮剑即左右撩剑劲力要完整，身械要合一。

③前脚进半步与剑的向上架带，动作要上下一致。

（三）右步炮剑

1. 动作过程

左进步左架带剑

左足向前进半步，右足跟进不落地；同时，左手剑指扶于右腕；右手持剑先使剑尖向下，再向右前方、向上划弧架起，

拉回至头左侧；以下动作同前。左右炮剑动作相同，练习次数不限，视场地大小而定。

2. 动作要点

与前同。

（四）炮剑回身

1. 动作过程

（1）练至右步反撩剑时，转身动作如下：

①右扣步挂剑

右足向左足尖前扣步，重心移向右足，左足抬起至右足内侧，向左转身 225°，面对来时方向；同时，左手剑指扶于右腕；右手持剑，以腕部为圆心，剑尖向下、向左、向上，再向前绕一圆；目视剑尖（图 3–41）。

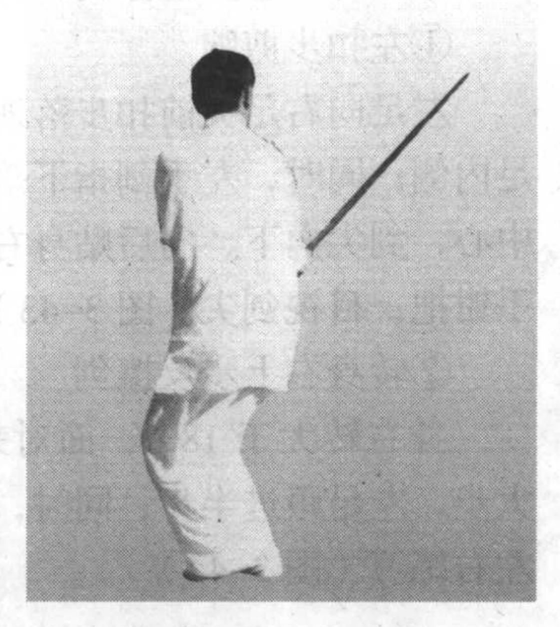


图 3–41

②左上步正撩剑

左足向左斜前方上一大步，右足跟进半步；同时，左手剑指自身右侧向下、向左斜前上方划弧撩出；右手持剑手外旋，贴身右侧向前、向上撩出；左手剑指摆至头部左上方，撩剑与前同；目随剑指，定势时看剑尖前方。以下练习同前（图 3–42）。



图 3–42

（2）练至左步正撩剑，转身动作如下：

①左扣步剪腕

左足向右足尖前扣步落地，重心移向左足，右足抬起至左足内侧；同时，左手剑指下落扶于右腕；右手持剑，以右腕为中心，剑尖向下、向后贴身右侧，再向上、向前划一圆弧，右手钳把；目视剑尖（图 3–43）。

②转身右上步反撩剑

身右转大于 180°，面对来时方向，右足向右斜前方上一大步，左足跟进半步；同时，剑贴身左侧向前撩出。以下再接左右练习（图 3–44）。

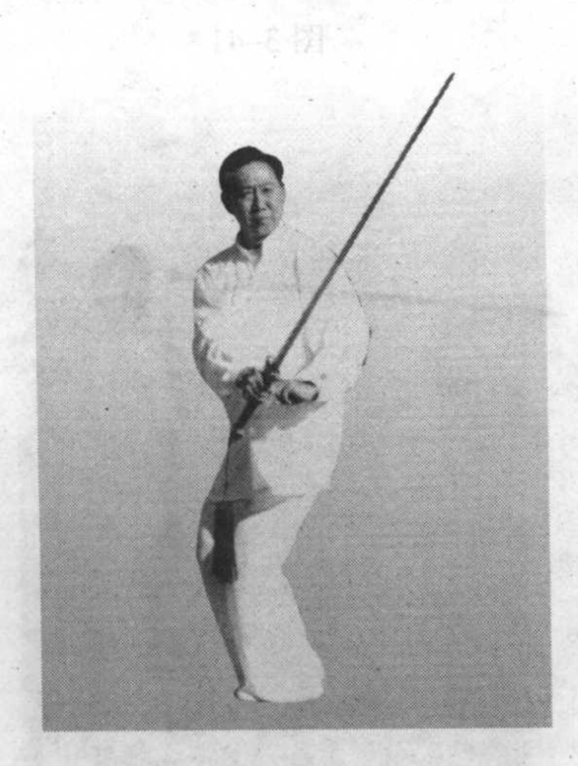


图 3–43

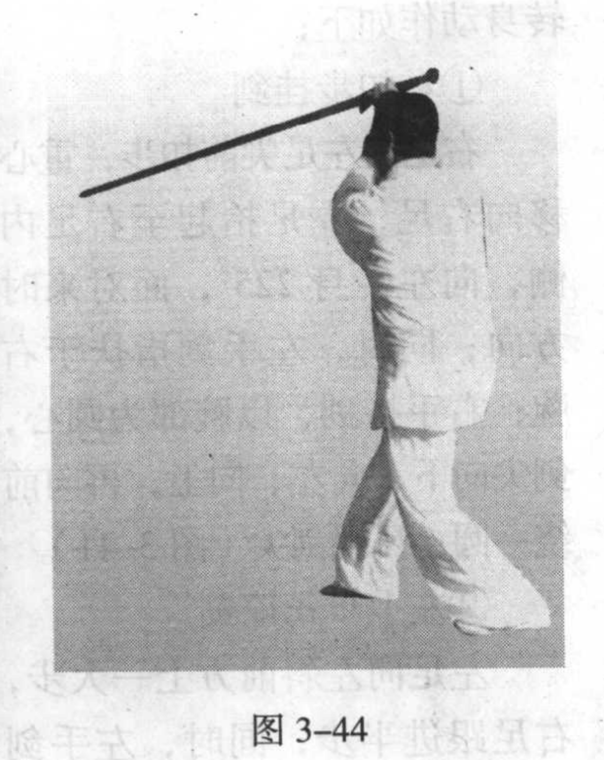


图 3–44

2. 动作要点

①扣步与剑的剪腕动作，上下要一致。剪腕时腕要活，用钳把，扣步幅度要大。

②转身、上步、撩剑动作要连贯不停，一气呵成。

③转身时不能低头哈腰，要保持身体脊柱的正直，注意头向上顶，转身要快，上步要远，撩剑要猛。

（五）炮剑收势

炮剑练至原出势位置欲收势，不论是左步炮剑，还是右步炮剑，收势动作都是右足向后退一步，重心后移，大部分重量在右足。右手持剑向后直线拉回至右肩前，右手内旋，手心向外，剑身要平。左手心向外，反手抓剑柄，目视剑尖。以下动作同劈剑收势。

四、炮剑的劲力

1. 在寻找动作的劲力上，要遵循这样的原则，“上一动作的结束，就是下一动作的开始”。从劲力上讲，上一个动作是为下一个动作做蓄力准备。

2. 剑的撩带要横剑上架，至头前方时，再向后抽带。注意动作要走身法，以腰身带手而走。右手要走一小椭圆弧形，剑尖走一大椭圆弧形。向左后架带，手握把外旋，向右后架带，手握把内旋，把法随剑走而灵活转换。

3. 反手撩剑注意剑撩出的高度要有定点，不能忽高忽低。剑走的路线要贴身左侧而向前反手撩出。发劲时，腰身先蓄而后发。注意身法讲究欲前先后，欲左先右。剑欲向右斜前方撩时，应先向左后方蓄劲，这样劲力顺达，撩剑有劲。腰要先蓄而后长，肩要先合而后开，运劲于剑身中段。

4. 正手撩剑要贴身右侧向斜前撩出，右手要随走随外旋，右手要螺把，剑把先向前领带，注意剑尖不能触地，右肩要前

顺， 左手向前领带而发劲。发劲时，身有微向下坐之意。

5. 特别值得一提的是：炮剑既可以用单手撩，也可以双手握剑撩出，双手力大，单手灵活。炮剑在发劲最后的刹那间，用腰部带肩微向后错拉，以催动剑身产生向后刺的寸劲。这一点也是形意剑的显著特点之一。像这样的精华，不经名师指点，不经过自已刻苦练习和认真钻研的人，是领悟不到的。

6. 撩剑的运行路线在手、在腕，而源于肩；撩剑的发劲在肩、在肘，而源于腰；把位的灵活在手、在指，而源于腕。

7. 运剑时手腕的内外旋转和剪腕时手腕的运劲，要随走随转，随走随翻。手腕和把法要灵活。所有的技法发劲时，必须遵循“固把击发”的原则，发劲时把要紧握。这是所有器械在发劲时的共同要求。

五、炮剑容易出现的毛病及纠正方法

1. 左右上步撩剑时，剑撩出的方向不准，没有定点，发力不整，剑身摇晃，这些现象在初学时经常出现。

纠正：首先剑撩出的方向是前脚尖所指的方向。也就是练习时斜前方 45°。注意头要正，眼要看准方向，关键是眼要找准方向，眼随剑走，眼领剑去。剑撩出没有定点、发力不整、剑身摇晃，主要是身、械没有合一而造成的。要想达到身、械合一，首先，应对撩剑定势按动作规格要求进行站桩练习，以求定型。然后，再从慢练过渡到快练。

2. 炮剑练习过程中在连接左进步左架带或右进步右架带动作时，动作衔接之际，剑尖指向不明，也就是剑在做左右架带时起始的动作。

纠正：自左右撩剑的定势开始，做左右架带时，注意剑尖

先向下划弧，然后再向左右斜前方上架，向后带，剑尖应指向左右撩剑的方向。

3. 左右撩剑时，把法过死不活，剑未贴身。

纠正：撩剑动作时，要先走把，剑把先行，注意劲力要贯注于剑身的中段。运行时剑要贴左右身侧而行。撩剑要用螺把，运行时手腕要灵活，注意手腕的内外旋转和手臂弯曲度。

六、炮剑的呼吸

1. 左进步左架带和右进步右架带动作时要配合吸气。

2. 左右上步撩剑时要配合呼气，这种动作与呼吸的配合方法是在炮剑正常速度练习中的方法。还可以采用长吸短呼，以注重发劲。

七、炮剑教学训练法

1. 炮剑在教学时，首先对组成炮剑的技法架带和撩法讲解清楚，何为架带？何为撩？把这些技法的要求和规格讲清楚，做示范动作要标准。技法讲解语言要简洁，如撩剑是以剑的下刃朝上，由下向前上方划弧挥出为撩剑。正撩手外旋，反撩手内旋。架带的技法是要先有架剑的形式，也就是横剑向上，再有后带的劲。是指运行过程。架带是架剑和带剑两个技法的结合。架中有带，带中有架。架剑在手臂，带剑在腰身。

2. 先在原地进行技法练习，以体会左右技法的运行路线，把法的转换，身劲的运行，剑的方向、高低、指向以及剑刃的朝向等。这些动作基本掌握之后，再结合步法一起练习。

3. 进步架带口令为①，上步撩剑为②。如此循环不已。

转身动作口令：扣步剪腕为①，转身上步撩剑为②，收势动作与劈剑相同。

4. 炮剑练习中特别是左右撩剑的定势动作，要进行姿势定型的站桩练习。以求形正、力顺、劲足、神满、气充。定势站桩的练习，只是一种练习的手段，关键还是技法的掌握和动作的完整。学习动作时，必须通过自己的模仿和演练，在自己的练习过程中，要不断地修正、完善技法。为巩固动作，要反复不断操练。学习是手段、是过程。关键是练，要练会动作，练懂技法，练深功力，练强身体和意志。

八、炮剑的技击含义及用法

1. 炮剑的进攻主要是撩击，既可以撩开对方的器械，又可撩击对方的手臂及腿，还可进步进身撩击对方的腹胸等。但注意如对方劈棍、劈枪和大刀的劈砍等力大势猛的技法打来时，不易撩击，这些器械沉重而力大，剑轻利而薄，不能硬碰，应“避青入红，逢隙而进”。所谓“避青”，就是不以硬力抗击对方兵器，“入红”是指出剑见红，一击命中。撩的技法既是一种进攻的招术，也可以算是防守的技法，是攻守兼备，可攻可守。守时以撩的技法破开敌械，攻时以撩的技法冲向其身。

2. 炮剑的步法在实用时，前脚可进、可退，全视当时对敌情况而定。如敌来势凶猛则可退步，如敌距我较远则前脚可进步，进步可直进、也可斜进，审时度势随意而定，进步撩、退步撩、左右斜步撩。后脚上步要步催身而往，向前冲撞，气势要勇，动作要快。

3. 右步炮剑是由进步左架带和上步反撩剑构成的。从动

作结构和技法内容来分析，右手旋腕横架意在横剑架开敌械，以动作准确和防护严密为原则。在横剑上架的过程中，要向左后方带领，意在粘住敌械顺势后领，使其落空，紧接上步反撩，近则撩敌腹胸，远则撩敌手臂。关键是一个“勇”和一个“快”字。左步炮剑与右步炮剑用法相同，只是正撩、反撩的不同而已。

4. 炮剑在练习时动作幅度大，在运用时幅度要小，动作幅度小是为了快。“拳无不破，惟快不破”。幅度大是为运劲。只要运剑由下向前上，以剑的下刃，向上撺撩的动作和技法都属于炮剑的用法。顺械削手、削臂、破腹、撺胸，全凭自己灵活运用，以达到“致人而不致于人”视为最高的技击原则。

5. 炮剑技法可单独运用，但更多的情况下是结合其他技法而组合运用。它可以结合劈剑、钻剑、崩剑的技法而发挥威力。如劈剑向前劈落发劲之后，右腕内旋使剑下刃向前、向上撩击。剑法向前撩击之后，迅速剪腕绕圆再向前劈击。也可反手下刺（钻剑）。之后如不中，速进前步向上撩剑；也可在对方向我下方刺来时，我用剑向下后挂，再顺其械向前削其手，撩其裆，找其腕等。故兵法云：“故兵无常势，水无常形；能因敌变化而取胜者，谓之神。”

九、炮剑歌诀

炮剑技法正反撩，
斜身拗步劲透梢。
架带身转随步走，
撩在肩肘劲在腰。

第六节　横　剑

一、概　述

五行剑中的横剑是一种左右横向斩抹的技法。武术竞赛规则对斩剑的要求："平剑向左、右横出，高度在头与肩之间为斩，力达剑身，臂伸直。""抹剑：平剑，由前向左右弧形抽回为抹，高度在胸腹之间，力达剑身。"横剑是这两种技法的结合，既有横向斩击，又含有向后拉抹的技法。这样，既增加了横剑的威力，又突出了横剑的整劲和身、械合一的特点。横斩在手臂，抹劲在腰身，以突出形意的风格和特点。

二、横剑内容

横剑的技法是由进步左右格挂和上步左右横斩所组成。技法中的动作路线与横拳相同，走左右的之字形。

三、横剑练法

（一）右步横剑

1. 动作过程（自形意剑预备势起）

①左进步右格挂

左足向前进半步，右足跟进至左足内侧不落地；同时，右

手持剑，左手剑指扶于右腕，右手在身前，使剑尖自前向右格、向后挂，再向左经面前划弧。两手在身前绕一小圆，右手绕至身左前方时，右手内旋，手心向下，右手螺把，使剑成平剑，刃向左右；目视剑尖，眼随剑走（图 3–45）。

②上步右横斩

右足向右斜前方上一大步，左足跟进半步，大部分重量在右足，成前四后六步型；同时，右手满把握剑，使剑自左前方向右斜前方平行挥臂横斩，剑尖指向右斜前方，右臂微屈拉抹，右手心向下，剑尖略高于肩，右手剑柄略低于肩；左手剑指扶于右腕；头向上顶，目视剑尖前方。为了加大横剑的刺劲，右手可以拉至右腰侧，注意头要上顶（图 3–46）。



图 3–45

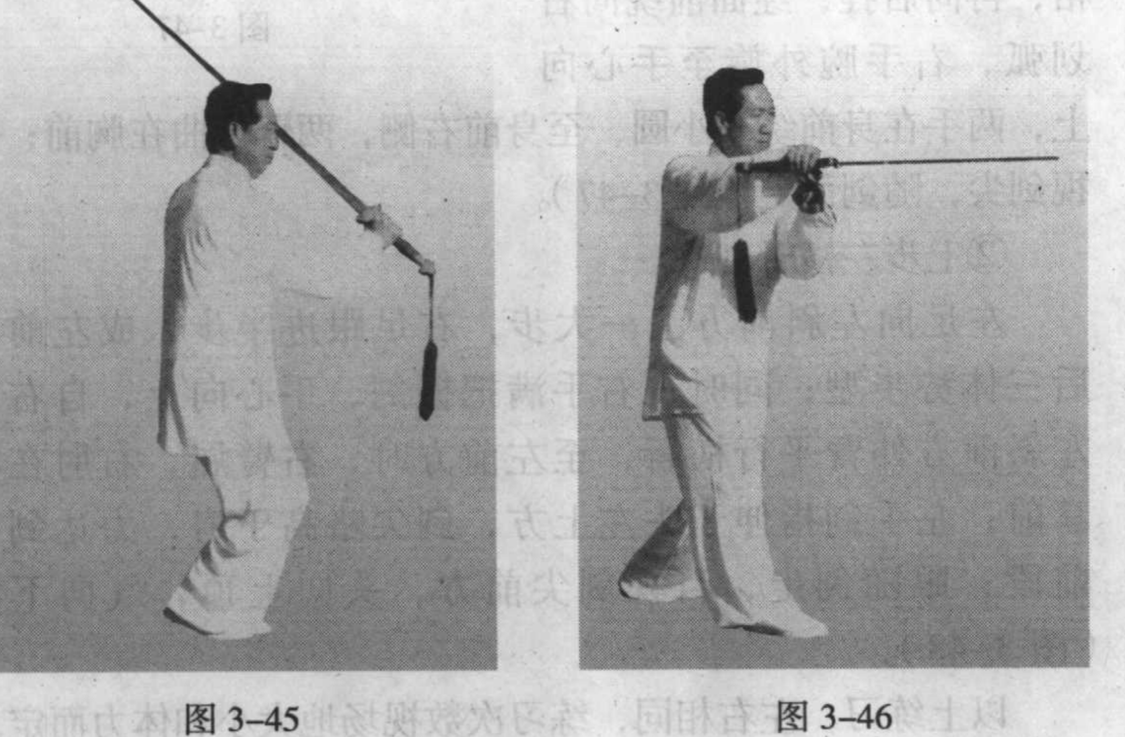


图 3–46

2. 动作要点

①左足进步与剑在身前绕弧划圆要上下协调一致，注意剑尖和剑把的位置。

②右足上步与剑横斩要整齐如一，手脚齐到。

（二）左步横剑

1. 动作过程

①右进步左格挂

右足向正前方进半步，左足跟进至右足内侧不落地；同时，右手持剑，左手剑指扶于右腕部，以剑尖向前、向左格，再向后挂，经面前绕向右划弧，右手腕外旋至手心向上，两手在身前绕一小圆，至身前右侧，两臂弯曲在胸前；目视剑尖，随剑而走（图 3–47）。



图 3–47

②上步左横斩剑

左足向左斜前方上一大步，右足跟进半步，成左前右后三体势步型；同时，右手满把握剑，手心向上，自右向左斜前方伸臂平行横斩，至左前方时，右臂屈，右肘在心窝前；左手剑指伸于头左上方，剑尖略高于肩，力达剑身前段；眼随剑走，目视剑尖前方，头向上顶，气向下沉（图 3–48）。

以上练习，左右相同，练习次数视场地大小和体力而定。

2. 动作要点

①前足进半步与剑左右格挂绕圆动作，要上下一致。左进步右格挂，右进步左格挂。

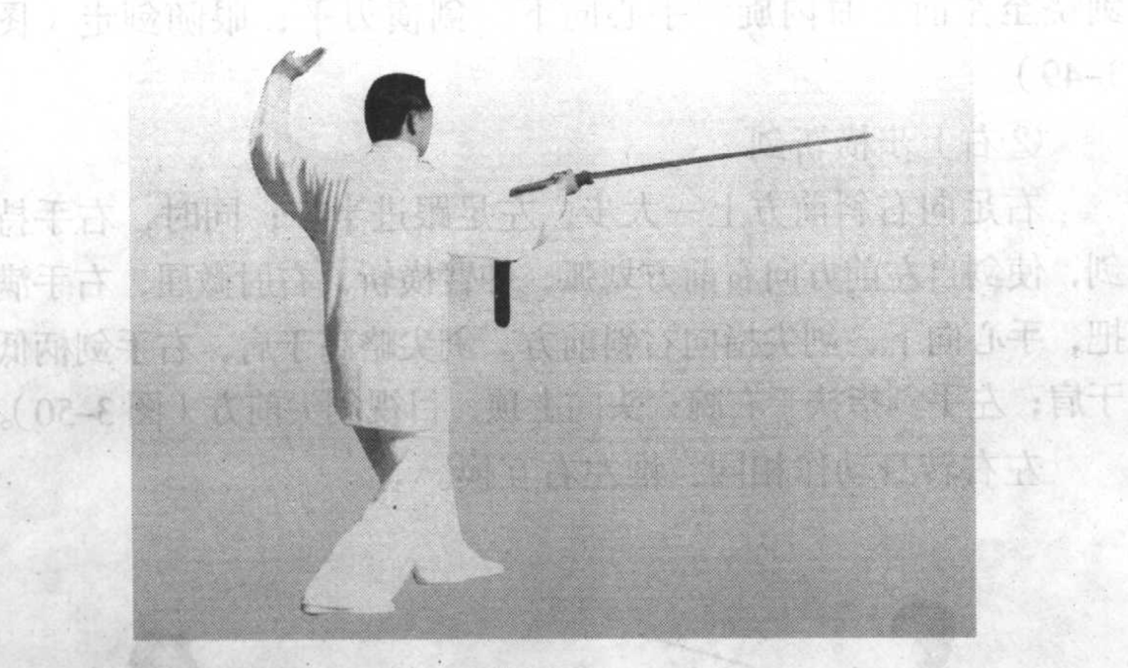


图 3-48

②向右横斩剑与右足上步落地要上下一致，向左横剑与左足上步落地要整齐如一。

③左步横剑与右步横剑各是一个完整的动作。练习时，中间不要停顿。动作要连贯，要一气呵成。

（三）横剑转身

无论练习右步横剑或是左步横剑，欲转身时，都是前脚向后脚尖前扣步而转身。以左步横剑为例：

1. 动作过程

①左扣步转身格挂

左足向右足尖前扣步，扣步幅度要大一些，重心移至左足，右足抬起至左足内侧不落地，两膝并拢，身右转 270°，面对来时方向；右手持剑，左手剑指扶于右腕，剑随右转身，自左向右划弧横格，再向后挂，经面前向左绕一圈弧，右手在

剑绕至左前方时内旋，手心向下，剑横刃平；眼随剑走（图 3–49）。

②右上步横斩剑

右足向右斜前方上一大步，左足跟进半步；同时，右手持剑，使剑自左前方向右前方划弧，伸臂横斩，右肘微屈，右手满把，手心向下，剑尖指向右斜前方。剑尖略高于肩，右手剑柄低于肩；左手剑指扶于右腕；头向上顶，目视剑尖前方（图 3–50）。

左右转身动作相同，惟左右互换。



图 3–49

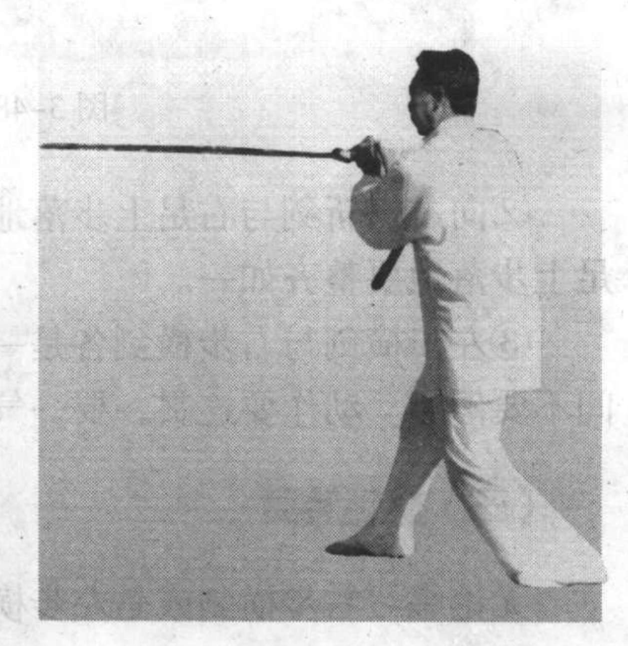


图 3–50

2. 动作要点

①转身时要先扣步后转身，转身与运剑划弧绕圆动作要上下一致。扣步幅度要大，头要上顶，身体保持正直，注意重心的移动，不要低头弯腰，扣步的位置要在后足尖的外侧，不要远离后脚，以免重心移动过大而不稳。

②转身后剑的格挂，动作要连贯，衔接要圆顺，不留痕

迹，运转要柔蓄，注意身法。

③右足上步与剑向右横斩，上下要整齐，动作要一致。充分发挥转身旋转之劲，以腰带肩带臂带手，以剑横斩，暗含刺劲。

（四）横剑收势

横剑练习至原出势位置时，无论是左步横剑还是右步横剑都可收势。

1. 动作过程

①右退步劈剑

如果是右步横剑时，右足向后退一步，重心后移在右足，成左前右后三体势步型；同时，右手持剑，左手剑指扶于右腕，右手内旋，使剑尖向前、向下、向体左侧、向右划弧绕圆，再向上、向前抡起，向前下劈落（图 3-51①②）。



图 3-51①



图 3-51②

如果是左步横剑时，右足向后退半步，左足随之后撤至右足前；同时，右手持剑外旋，使剑尖向前、向下、向体右侧划圆挂起，再向上、向前劈落；同时，左足稍向前进一小步，右足不动成三体势步型劈剑姿势，规格要求与出势相同（图 3–51③）。

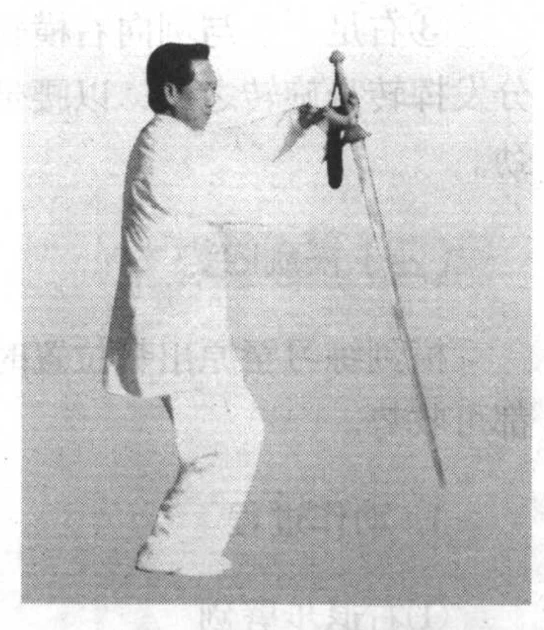


图 3–51③

②抽剑平抱；③并步交剑；④立正收势，这三个动作与劈剑相同。

2. 动作要点

①退步重心后移与右手剑向下挂、向上抡起、向前劈落，动作要协调一致。注意右手腕部要内外旋转，握把要活。

②整个收势动作，精神要饱满，气势要完整，动作要干净利落，注意左手抓握剑柄要准确，剑身紧贴前臂。

四、横剑的劲力

1. 剑格挂绕圆时，剑尖在上，两手在胸前绕圆，使剑身绕一个上大下小的圆锥体。练习时，绕圆划弧要大一些，运用时圈要小，要注意用身劲，以腰身带手，以手运剑，要从“欲左先右，欲右先左”的原则中去体现身法。练习时，动作要协调柔和，意贯周身，精神饱满。从大圈中找劲力、找技法，从小圈中找实用、找快速。

2. 右横剑螺把手心向下，左横剑满把手心向上。横剑

的发劲要遵循“过中发劲”的原则。“过中”就是剑尖绕过面前之后谓之过中，过中之后要加速运转而发劲。发劲时，手的运剑要和身劲、腰劲相配合，以腰带肩、以肩带手、以手运剑。

3. 运劲的原则是：“上一动，要为下一动做好发力的准备。也就是上一动的劲力结束，正好是下一动的蓄力开始。”这一点在练习时要仔细体会。

4. 横剑，不但有左右平行横斩的劲力，而且还暗含着向后拉的劲力。它是在横剑的最后刹那间，用腰身的转动，以增加剑身向后的移动而产生的拉劲。此拉劲要和横斩紧密结合，它是横斩的延续。为加大拉劲，在动作中要提前做好准备，右臂要适当向前伸而横斩，坐腰沉肩，坠肘而拉，意念向前，头向上顶。横剑的拉劲是形意剑的特点之一。它不但是一种劲法，更重要的它是一种技法。它是一种暗含的、不易被人察觉的、杀伤力非常强的技法，历来被形意拳界视为秘技而不轻易外传。

5. 横剑练习时，既可单手持剑，也可双手合握剑柄，以增大力量。单手用于演练，双手用于实战。在练习时，横剑斩击，右手既可以在左右斜前方，也可以向后拉回至左右腰侧上方，这样以加大刺劲。双手合握时，同样如此。形意剑法中最注重的是以身运剑，身剑合一，把全身的整劲贯注到剑刃上，器械只是手臂的延长。强调气势威严而劲整，技法简单而实用。

五、横剑容易出现的毛病及纠正方法

1. 剑做格挂动作时，右手剑柄抬得过高，致使剑在绕圆划弧时形成云剑，这是错误的。

纠正：应明白动作的技击含义，有利于更好地掌握动作，做格挂动作时，右手剑柄应在身前的腰部以上，肩部以下的范围内，以胸部为中心。

2. 剑做格挂动作时，右手握把过死，绕圆划弧动作不协调，身法僵硬而未配合动作。

纠正：剑身向左或向右做格挂动作时，右手要紧握剑柄，剑身经面前绕弧时，右腕要活，手要松握，以利运剑的灵活。身法应在放松的情况下，认真的体会"欲左先右，欲右先左"的用劲原则，要想身法配合协调，惟一的窍门就是苦练，"练中加思，由思生巧"。

3. 横剑在横斩时，手臂伸得过直，完成时剑身不稳，方向不准。

纠正：横斩时，右手臂不能伸得过直，要保持一定弯度。要找既有利于发劲，又有一定远度的适合角度，充分发挥腰肩的劲力，要有弹性。定势时剑不稳是由挥剑横斩速度过快，力量过大控制不住而产生的。方向不准，也是由惯性过大控制不住剑身而产生的。练习时速度的掌握应是慢、快、慢，由腰肩蓄劲要慢，远臂横斩要快，最后坐腰、沉肩、坠肘而收臂要控制住剑身，全身上下内外完整如一，形成整劲。剑尖所指的方向应是前脚尖所指的方向。

六、横剑教学训练法

横剑的教学训练：先求正形，后求劲整；先学分解，后练完整；先慢练找法，后快练找劲。

1. 横剑初学时，先在原地学练剑的格挂动作，注意右手把法的变换及在身前位置的高矮，按动作规范要求。辨清剑法

格和挂的区别，动作是先格后挂，剑的用力部位是剑身中段，以上刃为着力点，在原地运剑绕圆划弧练习格挂。

2. 横斩剑的定势进行站桩练习，左右都站，以求形正。站桩时，注意方向角度、剑的高矮、手臂的状况及身形的气势等，不但要注意前手的位置，还要注意肘部的位置，要舒适合理。

3. 配合步法完整动作练习，集体练习时，按老师口令进行，先慢后快。这一段要多练习，“久练久熟，熟能生巧，巧能生精”。在练习的过程中要找劲力，先蓄而后发，蓄劲宜长，发劲宜短，“蓄劲如开弓，发劲如放箭”。

4. 提高技击意识，在熟练掌握技术之后，在自己的练功过程中，要集中精力，带着敌情练功，这样练功，出功较快，收获较大。

七、横剑的呼吸

1. 前足向前进半步，剑做格挂动作绕圆划弧时吸气，吸气要满、要匀。

2. 后足上步，剑向左右横斩时呼气，呼气要快。

3. 在动作慢练不发力时，呼吸要自然，以舒适为度。

八、横剑的技击含义及用法

1. 横剑技法的主要技击作用，就是用剑的下刃向左右横向斩击。目标是找敌人的脖项。脖颈是人体的薄弱环节，也是致命之处。用较小的力，收效较大。

2. 从横剑的整个技术动作来看，进步格挂是防护。实用

中步法可进、可退，也可闪避。如对方用枪或剑向我中上部刺来时，我持剑向左或向右顺势格挂，格法使其偏离目标，挂法顺其前来之势向后引带。功夫深的老前辈有以此法把敌手中的器械夺出来，使其败北。但此非一日之功。

3. 上步横斩是我剑格挂敌械之后，速上步近身，翻腕以剑的下刃横斩敌脖项间。在技法的运用上，只要用上横斩，不管是斩击敌人的头部、脖项，还是胸、腹部、手臂等，都算是横剑。

4. 另外，横剑的运用，必须结合其他各种剑法，在得机得势时运用，一旦得势要连续进招，或劈或刺或撩直至胜利，不容敌人喘息。如敌持枪或棍向我扎来时，也可用横剑顺其杆向前削其手臂。

5. 形意剑的用法重在后发制人，“敌不动，己不动，敌微动，己先动，后人发，先人至。”要建立敢字当头，不能有怵敌之心。怵敌则恐惧，不战则输矣。要遵循战略上藐视，战术上重视的原则，建立必胜的信心。当然，信心的建立是以精熟的技术为后盾，没有精熟的技术，那只是盲目的乱打，必败无疑。精熟的技艺，是靠平日刻苦的研练和经常的实践总结而获得的。

九、横剑歌诀

横剑技法取敌项，
临敌不惧胆要壮。
左右格挂顺势斩，
沉肘坐腰劲内藏。

第七节　五行连环剑

一、概　述

连环剑是在五行剑的基础上，按连环拳的布局结构，结合剑法的特点而组合编成的一个短小精干的套路。在民间流传较广，深受广大群众的喜爱。

连环剑的套路各地区、各支派都不尽相同，各有特点。但它们的共同特点是：必须有形意拳的步法，有形意的劲法，能表现出形意的风格和特点，因它是在形意拳的理论指导下产生的，如果没有形意的味道，那就失去了形意剑的本质。虽然，社会上形意连环剑不少，但真正能体现出形意特点的并不很多。连环剑共有十六个动作，返身回来还是这十六个动作的重复，它包含五行剑全部技法。从技法上讲有劈、刺、斩、撩、擢、绞、挂、带、提、格十种技法。整个套路的特点是：技法严密紧凑，简捷实用，劲整力充，动静相间，节奏分明，完整饱满，形神合一，刚柔相济。

二、连环剑动作顺序名称

（一）起势
（二）进步崩剑（带剑前刺）
（三）右步崩剑（上挂刺剑）
（四）右步下钻剑（绞提下刺剑）
（五）右步劈剑（下挂抡劈）

（六）提膝崩剑（提膝绞剑平刺）
（七）回身藏剑（回身劈剑）
（八）右步崩剑（上挂刺剑）
（九）翻身提膝劈剑
（十）右步炮剑（右撩剑）
（十一）左步横剑（左横斩剑）
（十二）右步横剑（右横斩剑）
（十三）左步钻剑（绞带拧刺剑）
（十四）盖步回刺（拧身后刺剑）
（十五）上步探刺（探身前刺剑）
（十六）右步劈剑（左挂劈剑）
（十七）崩剑回身（狸猫倒上树）
以下再重复动作（二）~（十七）至原地收势。
（十八）收势

三、连环剑练法

（一）起势

形意五行剑预备势。

1. 动作过程

①立正左手反背持剑

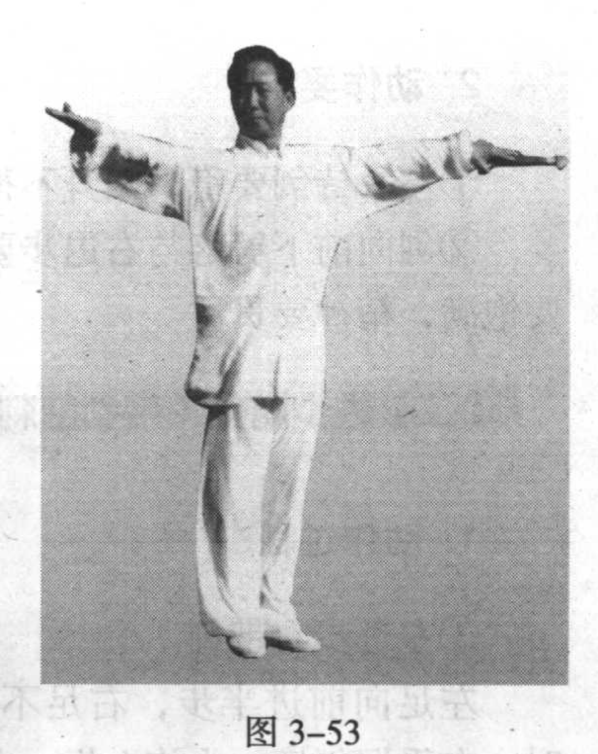
立正姿势，面向练习方向 90°；左手反握剑柄，使剑身紧贴左臂，剑尖向上，两臂自然伸直垂于体侧；目向前方平视（图 3–52）。



图 3–52

②右手接剑

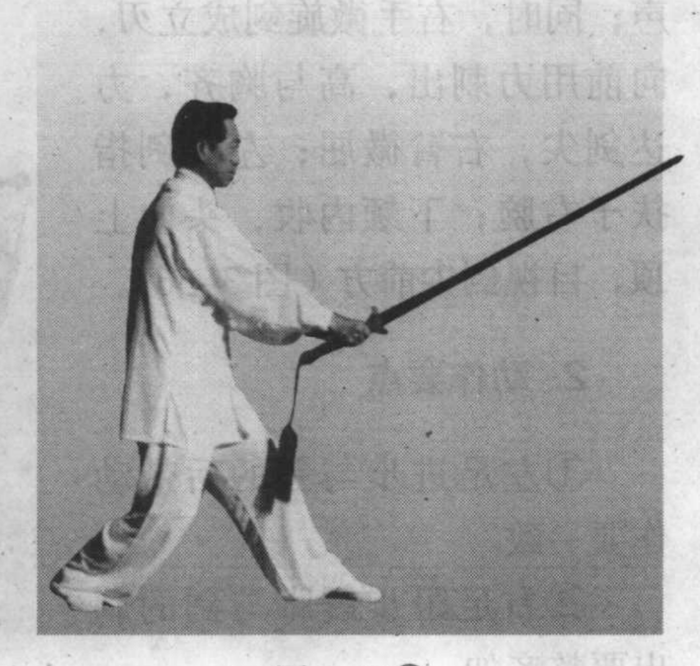
两足不动；两臂侧平举与肩平；向左转身90°；左手不动，右手向前抓握剑柄，左手成剑指；眼平视前方（图3-53）。


图3-53

③右退步劈剑

右足向后退一步，重心后移，两腿成三体势步型；同时，右手握剑柄，使剑尖自后向上、向前、向下划，剑成立刃，剑尖高与鼻齐，右手剑柄拉至腹前一前臂左右；左手剑指扶于右腕；头向上顶，目视剑尖前方（图3-54①②）。


图3-54①


图3-54②

2. 动作要点

①左手持剑要稳，剑身不得晃动，右手抓剑要准确。

②剑向前下劈落与右退步要完整一致。劲力要沉稳，气势要饱满，精神要贯注。

（二）进步崩剑（带剑前刺）

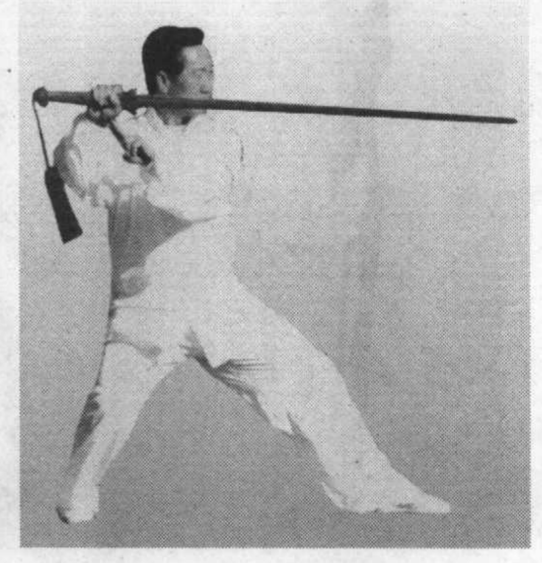
1. 动作过程

①左进步右带剑

左足向前进半步，右足不动，重心前移至两足之间；同时，右手握剑柄，内旋上提，向后拉带至身右侧，右手略低于肩，剑身要平，使剑尖绕一小圆弧，剑尖始终朝前方；左手剑指扶于右腕；身微右拧，目视剑尖前方（图 3–55）。

②右跟步前刺

右足向左足后跟进半步，两腿成崩拳步型，右足震脚发声；同时，右手微旋剑成立刃，向前用力刺出，高与胸齐，力达剑尖，右臂微屈；左手剑指扶于右腕；下颏内收，头向上顶，目视剑尖前方（图 3–56）。


图 3–55

2. 动作要点

①左足进步与剑的后带动作要一致。

②右足跟步震脚与剑的刺出要整齐如一。

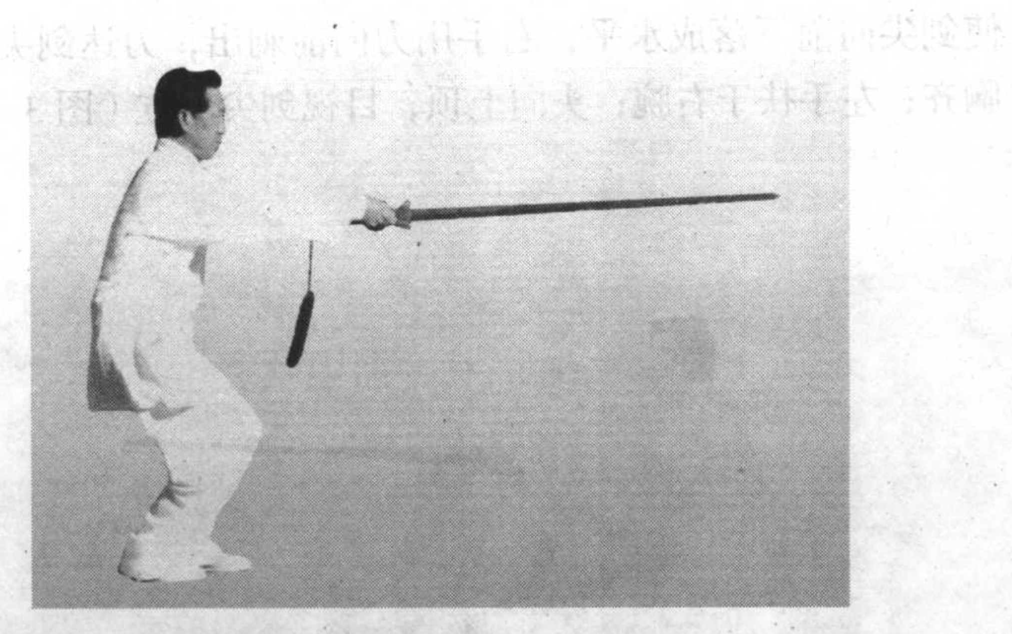


图 3-56

（三）右步崩剑（上挂刺剑）

1. 动作过程

①左进步上挂剑

左足向前进半步，右足跟进不落地；同时，右手满把握坐腕，下落屈臂收腹前，使剑尖向上、向后挂，至身前右侧方，剑尖朝上，剑刃距身前约 20 厘米；左手剑指扶于右腕，两肘贴肋；含胸收腹，目视前方（图 3-57）。



图 3-57

②右上步前刺

右足向前上一大步，左足

跟进至右足后方，与崩拳步法相同；同时，右手剑柄上提至胸，使剑尖向前下落成水平，右手用力向前刺出，力达剑尖，高与胸齐；左手扶于右腕；头向上顶，目视剑尖前方（图 3–58）。

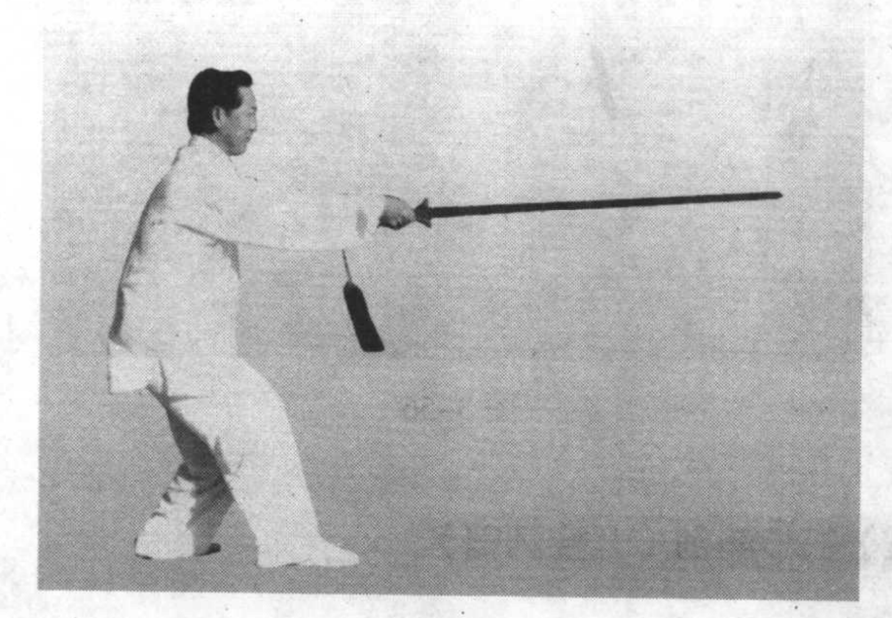


图 3–58

2. 动作要点

①左足进步与剑向后挂要一致；右足上步落地与剑向前刺出，要步到剑到。

②挂剑时，剑身要由前向后挂带，要满把坐腕。回拉而挂，屈肘上提蓄劲，伸臂而刺，挂剑和前刺动作要快，中间不停。

（四）右步下钻剑（绞提下刺剑）

1. 动作过程

①左退步绞提剑

左足向后退一步，重心后移，右足随之后撤至左足前，脚

尖点地；同时，右手握剑柄，内旋使手心向右，自前向下再向上提起，至右肩前方，使剑尖自前向下绕弧，绞而后带，剑尖高与胸齐。身微右转；左手剑指扶于右腕；目视剑尖前方（图3-59）。

②右上步下刺剑

右足向前上一大步，左足跟进半步，成四六步型；同时，右手剑尖向前下，反手向前下刺出，右臂前伸微屈，右肩前顺，右手剑柄高与胸齐，剑尖高与膝齐。右手虎口向前下方；左手剑指上摆至头部左上方，左臂撑圆；目视剑尖前方（图 3-60）。



图 3-59



图 3-60

2. 动作要点

①左足退步与剑划弧绞提的动作，上下要整齐一致。右手内旋而绞，屈肘上提而带。要以腰带肩，以肩带肘，以肘带手，以手运剑。

②右足上步与剑向前下刺出，动作要一致。剑向前下刺出时，要拧腰顺肩伸臂而刺，左手上摆反向对称配合以劲，使全身完整如一。

（五）右步劈剑（下挂抡劈）

1. 动作过程

①左上步下挂剑

左足向前上一步，左足横落，两腿弯曲，右足跟微抬起，重心在两腿之间；同时，右手满把握柄；左手剑指下落扶于右腕，使剑尖向下、向后挂，至身左侧后方；身微左转，目视剑尖（图 3–61）。

②右上步抡劈剑

右足向右斜前方上一大步，左足跟进半步，两腿成前四后六三体势步型；同时，右手持剑内旋，上提至头顶上方，使剑尖向后、向上划弧，右手满把抡剑向前、向下劈落，剑身平成立刃，高与腰齐；左手剑指向后、向上划弧摆于头顶左上方；目视剑尖前方（图 3–62）。

2. 动作要点

①左足向前盖步与剑向身左侧下挂动作要一致。右足上步与右手抡剑前劈和左手剑指上摆，动作要上下前后整齐一致。要齐起齐落，抡臂要有力，力达剑身中前段。



图 3–61

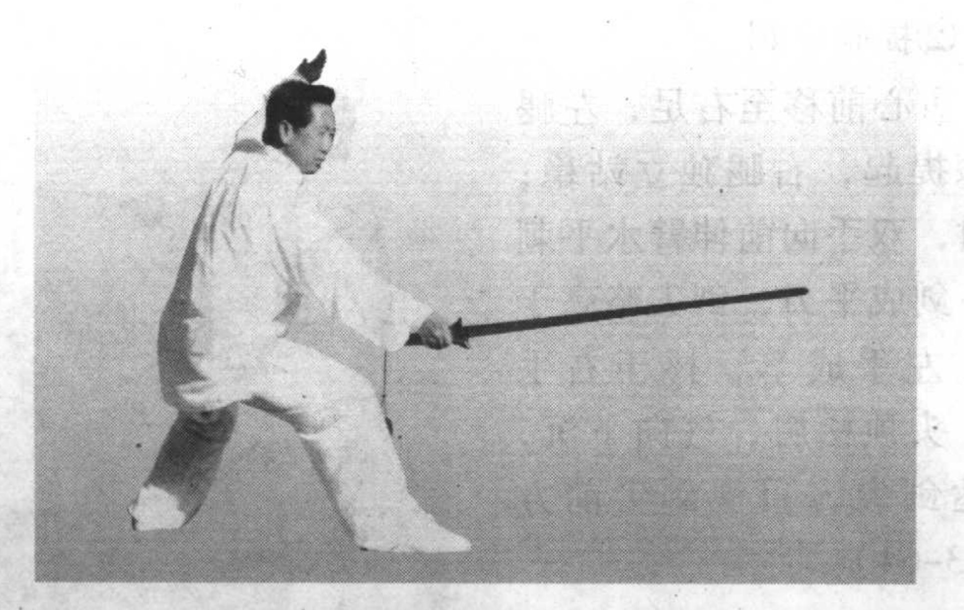


图 3-62

②整个动作要完整一致，中间不停。上步要大，跟步要快。剑劈出要有定点，不但有向下劈的劲，还应有向后拉的劲，用沉肩坠肘而拉。

（六）提膝崩剑（提膝绞剑平刺）

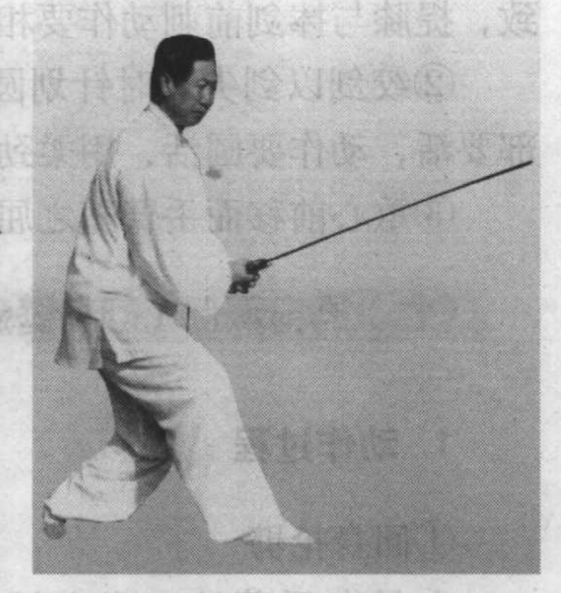


图 3-63

1. 动作过程

①右进步绞剑

右足向前进半步，左足不动，重心前移在两足之间；同时，左手剑指下落扶于右腕；右手螺把持剑，右手运剑，使剑尖向右、向下，再向左、向上划弧绕一圆，随之屈臂，双手捧剑于胸前，右手微外旋，手心向上，使剑平刃，剑尖高与胸齐；目视剑尖前方（图 3-63）。

②提膝平刺

重心前移至右足，左腿屈膝提起，右腿独立站稳；同时，双手向前伸臂水平刺出，剑成平刃，剑尖略高于肩；左手成掌，捧于右手外；头顶松肩，气向下沉，力达剑尖，目视剑尖前方（图 3-64）。



图 3-64

2. 动作要点

①右足进步与绞剑相一致，提膝与捧剑前刺动作要相齐。

②绞剑以剑尖顺时针划圆，绕圆直径约 20 厘米，右手腕部要活，动作要圆活，用柔劲，意贯剑尖。

③重心前移而手臂随之屈肘捧起，剑平刺要力达剑尖。

（七）回身藏剑（回身劈剑）

1. 动作过程

①回身抡劈

左足向后落地，身左转 180°，面对来时方向，两足原地拧转，转身后重心前移至左足；同时，右手持剑外旋，扬肘上提至头顶上方，随转身后，向前、向下劈落；左手剑指扶于右腕，两臂微向前伸，剑尖高与胸齐；目视剑尖前方（图 3-65）。

②左挂劈拉

剑劈下落后以右腕为轴心，使剑尖向下、向后经身左侧，向上、向前，再向下劈；左手剑指扶于右腕；此时重心后移，大部分重量在右足，成三体势步型；同时，右手握剑柄，向下、向后拉回至身右侧后方。使剑成立刃，剑身贴在右大腿外侧，剑尖指向前上方；左手剑指伸臂向前，高与胸齐；目视剑指前方（图 3–66）。

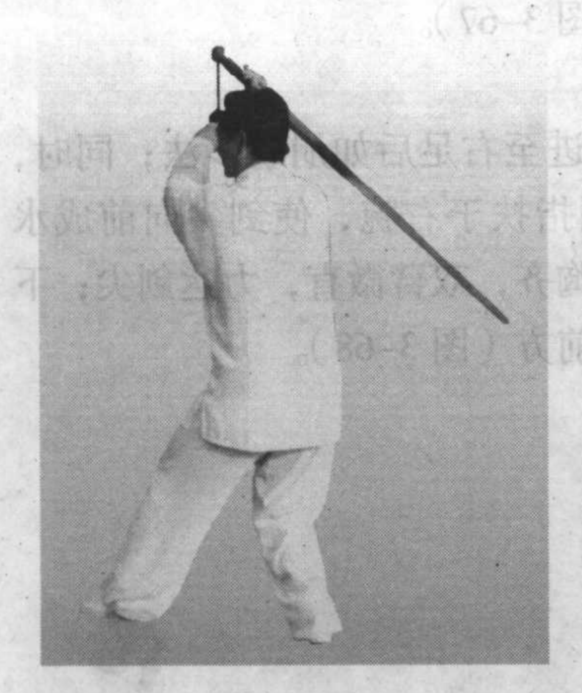


图 3–65

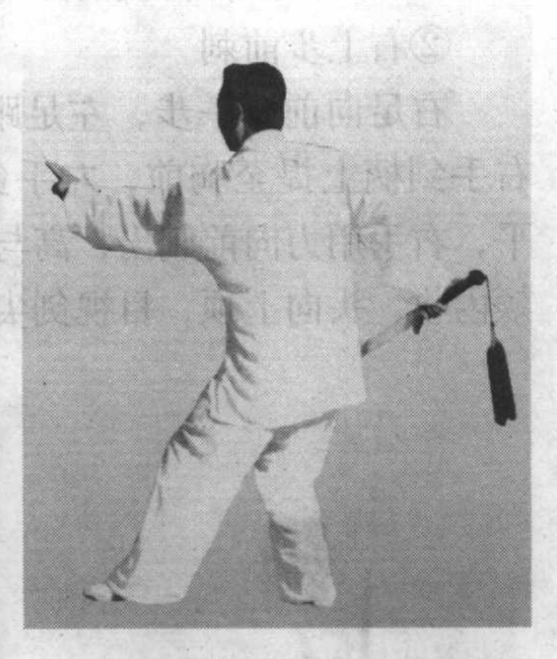


图 3–66

2. 动作要点

①整个动作要连贯不断，一气呵成。注意身体重心前后移动与剑的动作要相合。

②剑的劈挂再劈，动作不停，抡劈下挂动作时，重心在左足，再劈后拉时，重心随之后移在右足。

（八）右步崩剑（上挂刺剑）

1. 动作过程

①左进步上挂剑

左足向前进半步，右足跟进不落地；同时，右手持剑，向前伸臂送出，左手剑指扶于右腕，右手满把坐腕，使剑尖由前向上崩起，右臂回收，右手剑把至腹前，使剑向后挂，至身前尺余，剑尖向上；目视前方（图 3–67）。

②右上步前刺

右足向前上一步，左足跟进至右足后如崩拳步法；同时，右手剑柄上提至胸前，左手剑指扶于右腕，使剑尖向前成水平，右手用力向前刺出，高与胸齐，双臂微直，力达剑尖；下颏内收，头向上顶，目视剑尖前方（图 3–68）。

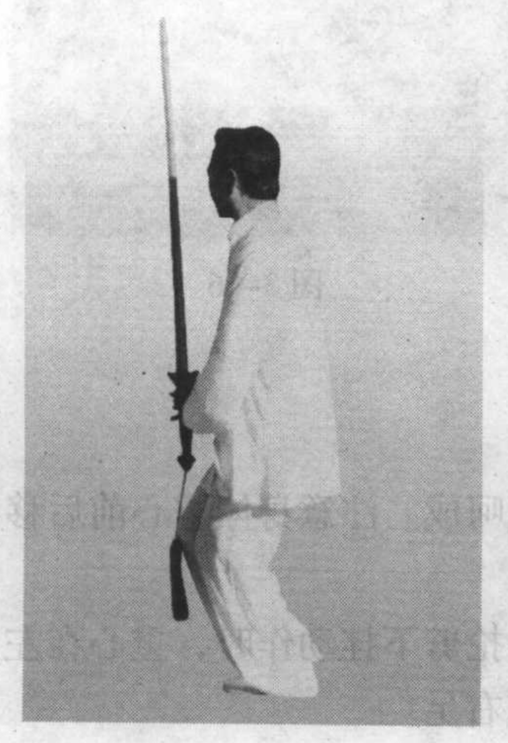


图 3–67

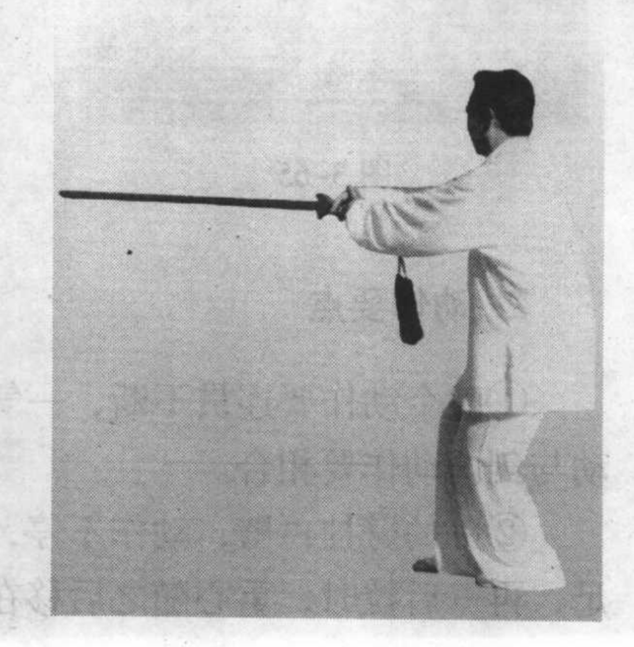


图 3–68

2. 动作要点

与动作（二）相同。

（九）翻身提膝劈剑

1. 动作过程

①右扣步翻身



图 3-69

右足向前扣步落地，左转身 180°，面对来时方向，重心移向右足，左足原地拧转；同时，左手剑指向上经面前至头上，转身后再向前、向下划弧，与左肩平。右手持剑外旋，屈肘上提，使剑下刃朝上；目视左手剑指（图 3-69）。

②左提膝劈剑

右腿独立站稳，膝微屈，左腿屈膝提起，脚尖扣于裆前；同时，左手剑指向下、向后，再向上划弧摆至头左上方，左臂微屈撑圆；右手剑自身后向上、向前、向下抡劈，右手满把握剑柄，高与腰齐，臂微屈，剑尖高与胸齐；右肩前顺，身微向前探，力达剑身前段。目视剑尖前方（图 3-70）。



图 3-70

2. 动作要点

①扣步幅度要大，以利翻身，扣步向前不要过远，以免不稳。

②翻身、提膝、劈剑，这三个动作要一气呵成，中间不停。

③注意两手的配合要对称，一前一后，一上一下。劈剑发劲时，要拧腰、顺肩、探身、挥臂、提膝完整一致。劲力要合顺。

（十）右步炮剑（右撩剑）

1. 动作过程

①左上步横带

左足向右斜前方横足落地，脚尖外摆，两腿弯曲，重心在两足之间；同时，右手持剑外旋，屈肘上提，使剑下刃朝上，由前向左上方横带，右手高与眉齐，剑尖指向右前方；左手剑指扶于右腕内侧；腰微左转，目视剑尖前方（图 3–71）。



图 3–71

②右上步反撩剑

右足向右斜前方上一大步，左足跟进成前四后六三体势步型；同

时，右手螺把握剑柄，使剑尖向上、向后划弧，贴身左侧，再向前、向上反手撩出，右手内旋，使剑下刃朝上，右臂微屈，右手剑把略高于肩，剑尖高与胸齐；左手剑指扶于右腕；力达剑身，目视剑尖前方（图 3-72）。


图 3-72

2. 动作要点

①左足上步与右手屈臂外旋，向上提剑向后带，动作时要上下整齐一致。带剑时，要拧腰、合肩、屈肘而向左横带，用腰身之劲，动作要柔和而协调。

②右足上步与反撩剑要步到、剑到，整齐一致。撩剑要贴身而行，注意右腕拧旋要活。以腰身催肩，以肩带肘，以肘带手而剑撩出。

（十一）左步横剑（左横斩剑）

1. 动作过程

①右进步左云绞

右足向前进半步，左足跟进至右足内侧不落地；同时，右手持剑，左手剑指扶于右腕部，双手在身前，自右向左绕一平圆，以剑尖向前、向左绞，再向后云，经面前绕向右划弧绕圆，右手外旋至手心向上，使剑绕至右前方。两臂微屈在胸

前；目视剑尖，随剑而行（图 3–73）。

②左上步横斩

左足向左斜前方上一大步，右足跟进半步；同时，右手满把握剑，手心向上，自右向左斜前方伸臂平行横斩，至左前方时，右臂略屈，右肘在心窝前。剑尖略高于肩，力在剑身前段；左手剑指划弧上至头左上方；头向上顶，气向下沉，目视剑尖前方（图 3–74）。

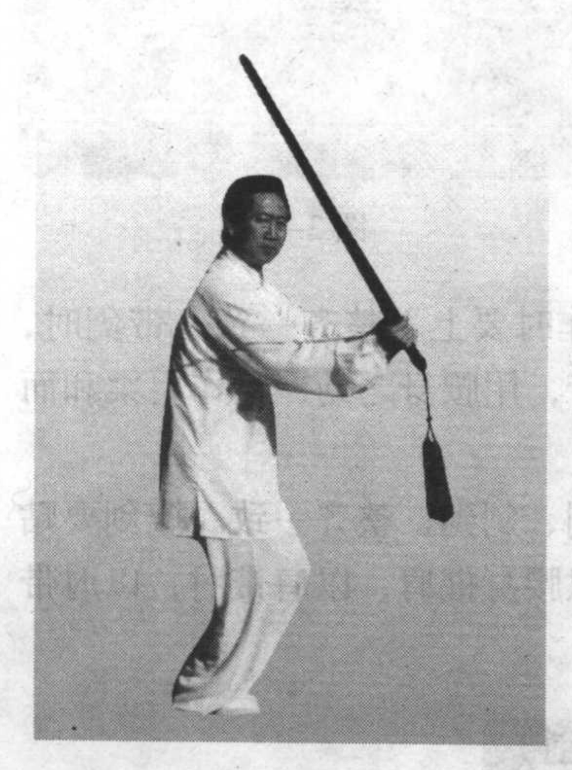


图 3–73

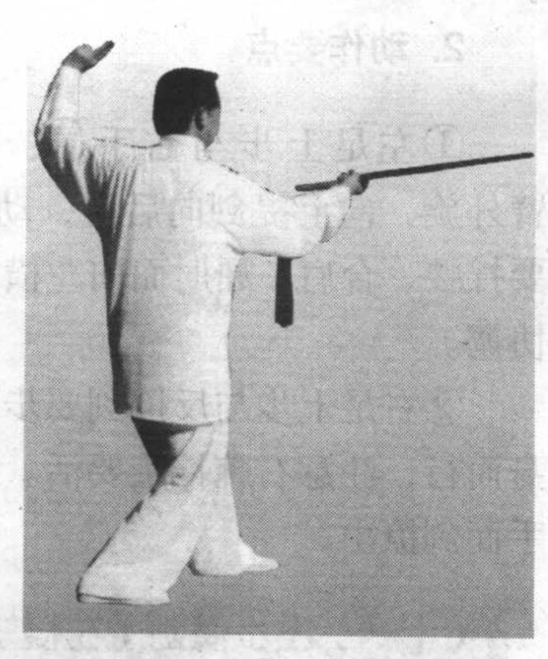


图 3–74

2. 动作要点

①右足进步与剑向左云绞绕圆，动作要上下一致。注意动作要柔和，以腰身带手，以手运剑。手腕要转，握把要活。

②向左横斩与左足上步落地要整齐如一。注意发劲要整。

（十二）右步横剑（右横斩剑）

1. 动作过程

①左进步右云绞

左足向前进半步，右足跟进提起；同时，左手剑指扶于右腕，右手持剑微向下落至胸前，双手运剑向右摆，使剑尖自左前向右前方摆动划弧不停，再向后经面前绕一圆至左斜前方时，右手内旋，使手心向下，剑成水平，刃向前后；肩向左合，眼随剑走（图 3–75）。

②右上步横斩剑

右足向右斜前上一大步，左足跟随进半步；大部分重量在左足；同时，右手满把握剑，手心向下，自左向右斜前方伸臂挥剑横斩，右臂肘部微屈，右手剑柄高与肩齐，剑尖高与鼻齐；左手剑指扶于右腕；头向上顶，目视剑尖前方（图 3–76）。

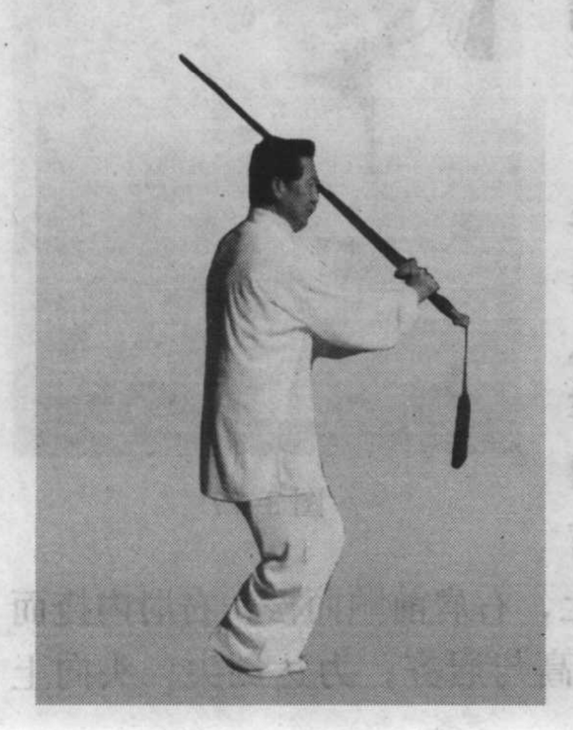


图 3–75



图 3–76

2. 动作要点

与左步横剑要求相同，惟剑的云绞绕转方向不同和右手的内旋和外旋不同。

（十三）左步钻剑（绞带拧刺剑）

1. 动作过程

①右进步绞带

右足向前进半步，左足跟进提起不落地；同时，左手剑指扶于右腕，右手握剑柄，使剑尖向下、向左、再向上划一圆弧，紧跟向右、向后拉带，右臂屈肘，至右肩外侧向下落至右腰侧，右手外旋至手心朝上握剑，剑下刃朝上，剑尖指向前方，身微右转，收腹含胸缩身，目视剑尖前方（图 3-77）。

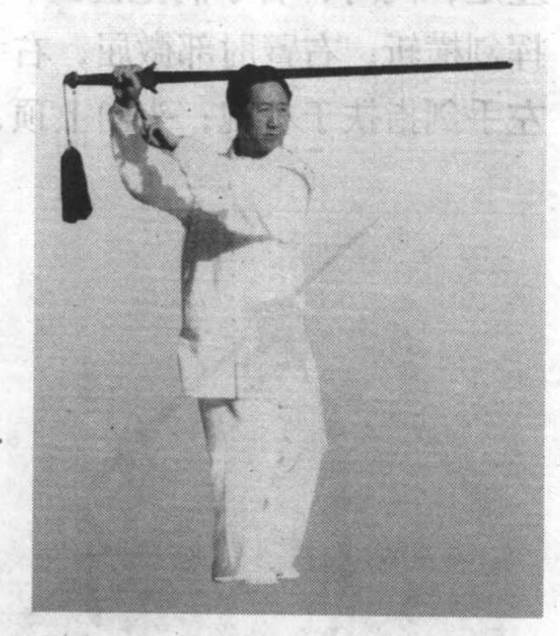


图 3-77

②左上步拧剑刺喉

左足向前上一大步，右足跟进半步，大部分重量在右足；同时，左手剑指自右腰侧向前、向上摆至头顶左上方，左臂撑圆；右手螺把握剑柄，自右腰侧经胸前，向前伸臂刺出，右臂微屈，右手外旋使剑下刃朝上，右肩前顺而松，右肘内掩而坠。右手剑柄高与胸齐，剑尖高与眉齐；力达剑尖，头向上顶。目视剑尖前方（图 3-78）。

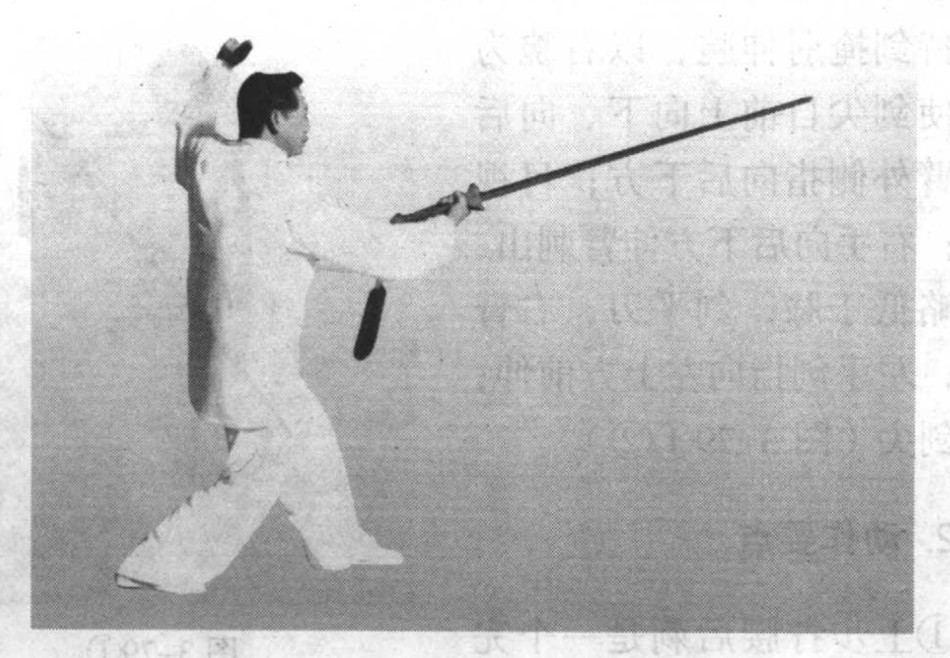


图 3–78

2. 动作要点

①右足进步与右手运剑划弧绞带动作要整齐。注意身法要以腰带肩，以肩带肘，以肘带手，以手运剑。身法要柔和而圆满，剑法要严密而紧凑。

②剑向前上刺与左足上步落地要整齐如一，要手到脚到。剑要先绞而后带，向下拧裹时，要含胸蓄腰，身要随走随转。向前上反刃刺出时，要拧腰、顺肩、伸臂。右肩前顺，左肩后随，左手剑指上摆以配合发劲。

（十四）盖步回刺（拧身后下刺）

1. 动作过程

重心前移，左足不动，右足向前上一步，横足落地，右腿弯曲，左足跟抬起，身右转两腿交叉，大部分重量在右足；同

时，左手剑指下落扶于右腕；右手持剑掩肘伸腕，以右腕为轴，使剑尖自前上向下、向后在右臂外侧指向后下方；目视剑尖；右手向后下方伸臂刺出，剑尖略低于膝，剑平刃，右臂微直；左手剑指向左上方前伸；目视剑尖（图 3–79①②）。



图 3–79①

2. 动作要点

①上步拧腰后刺是一个完整动作。练习时要连贯不停。

②剑向回转时要活把，要掩肘伸腕，左手掌可推剑柄，使剑尖回转向后下方。剑刺出时要螺把握紧。

③剑向后下刺出与左手剑指向前上伸，要同时一致。

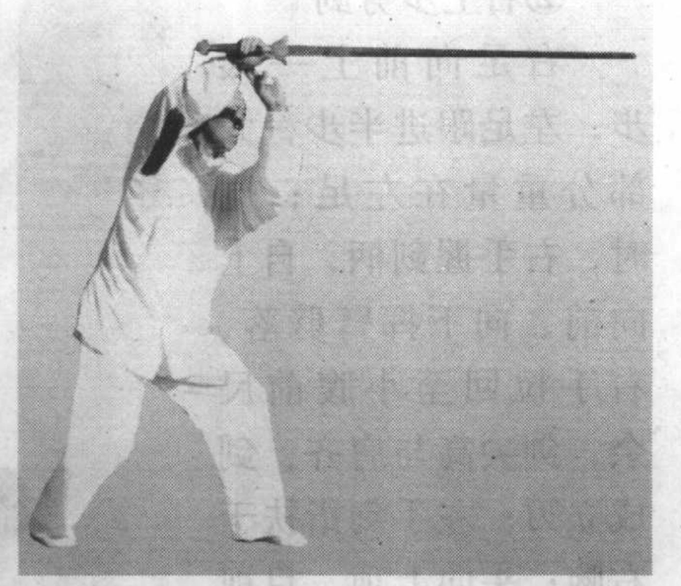


图 3–79②

（十五）上步探刺（探身前刺剑）

1. 动作过程

左足向前上一大步，右足跟进半步，重心前移，成前六后四步型；同时，右手微内旋伸腕，满把握剑柄，使剑尖向上起，回收至头右侧上方，剑尖指向前上方。身微左转，右手心朝外，经右肩向前上方伸臂刺出，剑成立刃水平刺出，剑尖高与鼻齐。左剑指扶于右腕，身微向前探，右上臂贴于右耳；目视剑尖前方（图 3-80）。


图 3-80

2. 动作要点

①左足上步与剑自头顶向前刺出动作要整齐一致。注意右手握剑把位劲力的变换。

②以上（十四）和（十五）两个动作要连着做，中间不停。

（十六）右步劈剑（左挂劈剑）

1. 动作过程

①左进步挂剑

左足向前进半步，右足跟进提起；同时，右手剑自前向

下、向后贴身左侧下挂，并向上抡起至头顶后上方，右手腕部要活，在身前绕一小圆；左手剑指扶于右腕；目随剑走，眼平视前方（图 3–81）。

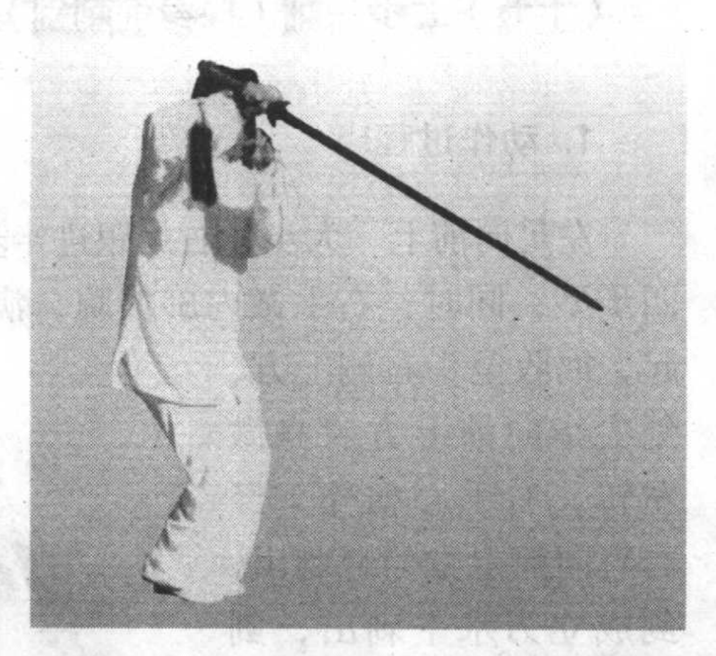


图 3–81

②右上步劈剑

右足向前上一大步，左足跟进半步，大部分重量在左足；同时，右手握剑柄，自上向前、向下挥臂劈落，右手拉回至小腹前尺余，剑尖高与肩齐，剑成立刃；左手剑指扶于右腕；头向上顶，目视前方（图 3–82）。

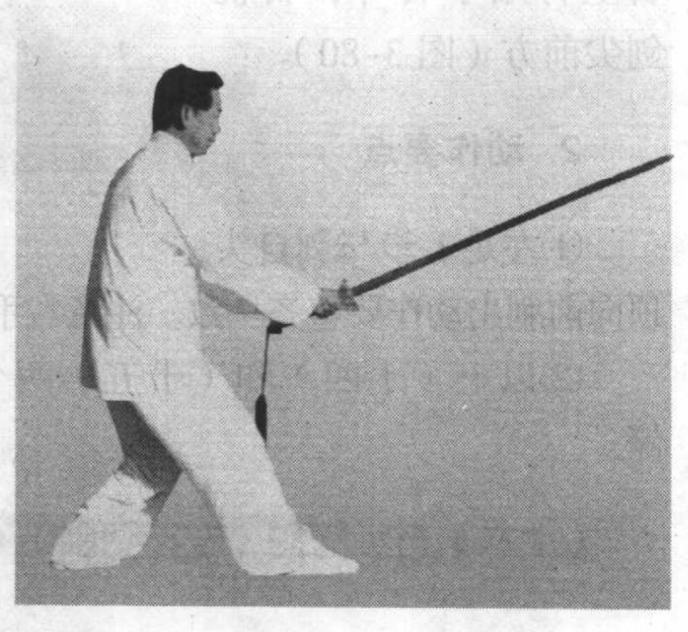


图 3–82

2. 动作要点

①左足进步与剑向左挂动作要相合，右足上步与劈剑动作要一致。两个动作要连贯，一气呵成。

②劈剑时，要抡劈而向回的拉带，注意松肩坠肘，两肘贴肋，头顶坐臂。剑劈出要有定力。

（十七）崩剑回身（狸猫倒上树）

1. 动作过程

①回身横斩

左足上步，扣足落地，右转身 180°，面对来时方向，重心移向左足；同时，左手扶于右腕，右手持剑内旋，使手心向下，剑成水平与胸齐。随转身而右手向前、向右抡臂横斩，高与胸齐，至体右侧；左手剑指向身左侧平摆；目视前方（图 3–83）。

②右腿横蹬

左腿站稳微屈，右腿屈膝提起，向前、向上横脚蹬出，右脚尖外摆，高与胸齐；目视右脚前方（图 3–84）。

③歇步劈剑

右脚向前横脚落地，左足跟进半步，两腿屈膝下蹲，左足

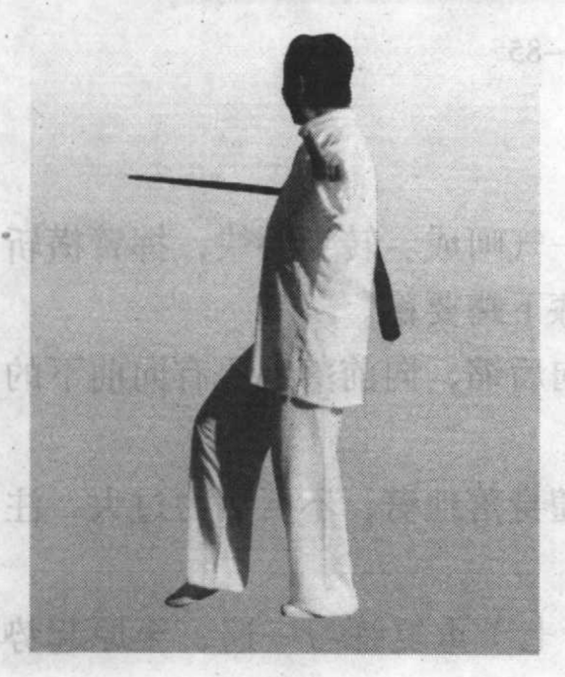


图 3–83



图 3–84

跟抬起，大部分重量在左足，两腿成歇步姿势，右腿稍直一些；同时，右手持剑外旋，上提至头顶上方；左手剑指上摆扶于右腕；双手随身下落，向前、向下挥臂劈剑，剑成水平，高在腰、膝之间，两肘贴肋，头向上顶，目视剑尖前方（图 3-85）。

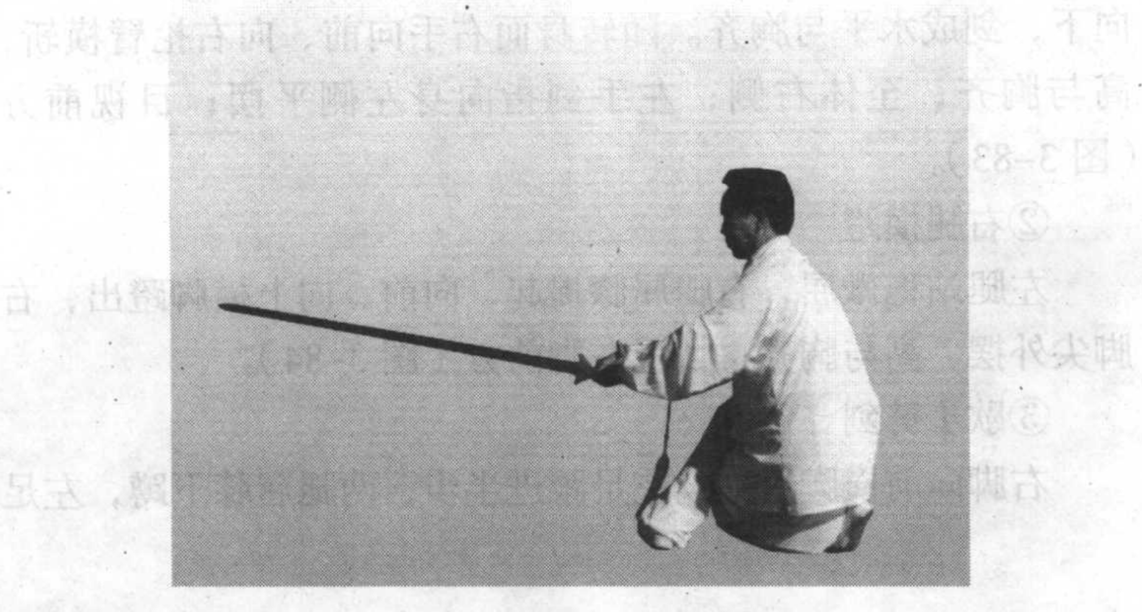


图 3-85

2. 动作要点

①整个动作要连贯不停，一气呵成。转身要快，挥臂横斩要猛，右蹬要有力，劈剑与屈膝下蹲要稳。

②右足蹬出注意右胯要微向后缩，向前落地要有向前下的踩劲。

③歇步劈剑要稳，劈剑要随身落地劈，不要用力过大，注意内含劲。

以下动作再按（二）~（十七）重复练习一遍，至原起势位置，即行收势。

（十八）收势

1. 动作过程

①右退步抽剑

（上接进步崩剑）右足向后退一步，重心后移，大部分重量在右足，左腿微伸直脚尖内扣；同时，右手向后抽拉至右肩前，右手剑成立刃，剑成水平，高与肩齐；左手屈臂内旋，以手心向外，拇指向下，抓握剑柄；身右转 90°，目视剑尖前方（图 3-86）。

②并步交剑

左手以虎口向剑柄，以拇指和无名指、小指握剑护手，以食指和中指贴住剑柄，使剑身贴住左前臂外，左手向上、向左挥臂划弧，下落至体左侧；同时，右手成剑指，向下、向右、再向上摆臂划弧至头顶右上方；同时，左足撤回向右足并拢，



图 3-86

两膝伸直站立。目随右手，甩头向左平视（图 3–87）。

③立正左手反背持剑

两足立正不动；右手下落至体右侧成掌，目向前平视。收势毕（见图 3–1）。



图 3–87

2. 动作要点

收势动作要连贯准确，注意左手持剑要稳住。两手动作与两足撤步并步要完整一致。动作要稳健，精神要饱满，要气定神安。

第四章　形意五行枪法

形意拳是脱胎于心意六合拳。拳谱中讲心意六合拳的鼻祖姬龙峰："精枪术，能飞马点椽子，举枪不漏，人称神枪。"以枪理为拳理，以枪化拳，创编心意六合拳。形意拳历来都是非常注重枪法练习的，认为枪功为拳之助，拳功为枪之基础。形意的枪，八卦的刀，太极的剑，少林的棍在武林中著称于世。形意枪注重劲力，注重功力，没有花法，简捷实用，讲究身械合一，劲整力充，气势雄伟。全身之劲贯注枪端，有器械是身劲的延长之说。

五行枪也是按五行拳劈、崩、钻、炮、横而命名的枪法。它是形意拳前辈们在众多枪术技法中，精心选择了一些在实战中最实用的，威力最大的，最能体现出形意拳风格特点的技法，汇集组合而成的。虽名字称之为劈枪、钻枪、崩枪、炮枪、横枪，但每行的枪法中，都含有两种或两种以上的技法。

在五行枪法动作技术的叙述过程中，既保留民间传统的叫法，又结合目前国家关于枪术技法的统一称谓。这样，有利于推广，便于学习，使之更加规范。

第一节　形意枪预备势

形意枪预备势是各种套路的起势，是各种技击方法的准备格斗姿势，是以三体势站桩的姿势而双手持枪，预备势是持枪势，各种动作的起势都源于此势。此预备势是练枪的基础，应该进行站桩的练习，以求得正确姿势的定型，为以后学习各种技法打下牢固的基础。

形意枪的长度：一般分为大枪、中枪、小枪。大枪一丈二，约为四米；中枪九尺，约三米；小枪六尺，约两米。由于大枪携带和存放不方便，故练大枪者较少。大枪练力，小枪练技，中枪力、技兼练。所以，练形意枪者大都选用中枪和小枪之间，两米五左右为宜。

枪杆的选择：应选择优质白蜡杆，直而光滑无疤痕、无节点，韧性较强的为佳。枪把的粗细应以本人的食指和拇指围一圈，以不超过为宜。小枪要小于一圈，大枪要盈把。枪杆梢端的粗细应以白蜡杆自然生长的粗细为宜。不要人为的去刮削，以免失去枪杆的韧性而易断。

枪的名称：枪是由枪杆、枪头、枪缨所组成。把整个枪平均分为三等分，靠枪尖的部分叫前段，靠枪把的三分之一为把段，中间的部分为中段。枪的顶端为枪尖，枪的把端为枪把。在枪的练习过程中，两手根据不同的技法经常进行滑把，滑把就是两手在枪杆中滑动的意思。

1. 形意枪预备势动作过程

①立枪

两腿成立正姿势；右手持枪，使枪把端触地，枪直立于身体右侧，枪尖向上；左手自然下垂；头向上顶，目视前方（图 4–1）。



图 4–1

②左弓步出枪

身左转 90°，面向练习方向，左足向前上一步屈膝，右腿蹬直，重心前移，成左弓步；同时，右手枪横平向前顺出，枪尖向前，右臂伸直，枪杆高与胸齐；左手在右腋下，手心向上握住枪杆；目视枪尖前方（图 4–2）。



图 4–2

③左三体势持枪

重心后移，左腿蹬直微屈，右腿弯曲，大部分重量在右足，成左前右后三体势步型；同时，左手向前伸臂出枪，右手松握，顺枪杆向后滑握把端，拉至右腰侧；左臂微屈，手心向下握住枪杆，使枪尖在身体中心线上，枪杆约成水平，枪尖高与胸齐；头向上顶，目视枪尖前方（图 4–3）。



图 4–3

2. 动作要点

①预备势动作要连续不停，一气呵成。

②弓步向前出枪，枪身不得摆动，要水平前移，右手向后滑把要顺枪杆走。

③重心后移与两手持枪成三体势，要同时完成。此为形意枪站桩姿势。

④形意枪预备势的身形与三体势站桩时的身形有所不同。

三体势站桩要求身形斜向前方成45°，半面斜向。形意枪的站桩姿势，要求身形对前方要大于45°，以60°~70°为宜。后脚即右脚要稍横一些，在70°左右，枪杆紧贴胸腹，右手握把端在右腰侧，左手在前，握枪杆找准方向。用后手、前手和腰部这三点来固定枪身，使之与身体成为一体。以此姿势进行站桩。站桩好像用去了一些时间，但为今后技术的掌握和动作的规范打下良好的基础。站桩是为了姿势定型，是为了动作规范，是为了在站桩的过程中找感觉、体会劲力、掌握要领。

第二节 劈 枪

一、概 述

劈枪是五行枪法中最基本的技法。按《中国武术大辞典》对劈枪的定义是：“双手握枪，由上而下，用力快猛，力达枪尖。”《武术竞赛规则》解释为：“双手持枪，由上向下劈击，力达枪身前段。”这只是对枪术中一个劈的动作而言。形意拳中的劈枪，它是几个技法的组合，内中含有挂劈、挑劈、抡劈和劈扎的技法。劈枪从技术动作上来分析，它既是一种进攻的方法，也是一防守的技法。老拳谱《耕余剩技》中讲：“惟劈，则上与左右可兼用也。”在《峨嵋枪法》中则说：“劈贵坐脉，枪头起不过五寸，直劈而下，后手一出，以击其手。”由此可见，劈枪动作简单，实用性强，是一种攻防兼备的重要技法。

二、劈枪内容

从步法上讲有上步劈枪、退步劈枪、左步劈枪、右步劈枪、绕步劈枪。从手法上分有左手劈枪、右手劈枪、换把劈枪。还有劈把的技法。总之，枪由上向下的劈击，都算做劈的范畴之中。

三、劈枪练法

（一）劈枪练法一

1. 动作过程

（1）右步劈枪（由形意枪预备势起）

①进步右拨挂枪

左足向前进半步，右足跟进至左足内侧不落地；同时，左臂微屈肘，左手握枪杆外旋，使手心向内，枪尖向上抬起，略高过头顶；右手在右腰侧配合内旋，使枪身前段向右拨挂；目视枪尖前方（图 4-4）。

②右上步劈枪

右足向前上一大步，左足跟进半步；同时，左手内旋，左肘合抱，使左手虎口下压，左手握枪杆向前、向下用力劈落，枪尖高与腰平；右手握把在右腰侧，有微提的内动以助前劈之力；头向上顶，目视枪尖前方（图 4-5）。

（2）左步劈枪

①进步左挂拨枪

右足向前进半步，左足跟进至右足内侧不落地；同时，左



图 4–4

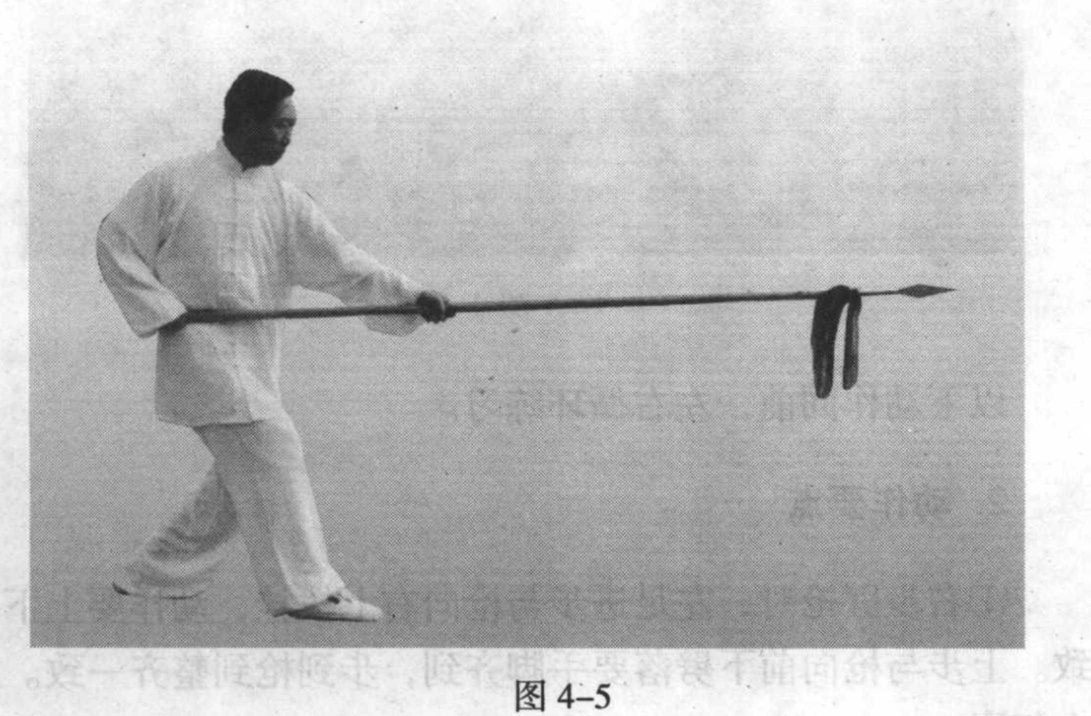


图 4–5

手握枪杆后三分之一处，左手外旋屈肘，使手心向内，使枪身前段随进步向左拨、向后挂，枪尖向上起，高过头顶，左臂屈肘，左手在左肩前方；右手握把在右腰侧，配合内旋；含胸收

腹，目视前方（图 4–6）。

②左上步劈枪

左足向前上一大步，右足跟进半步，成左前右后三体势步型；同时，左手内旋，使虎口下压，伸臂向前、向下用力劈落，枪尖高与腰平；右手把端在右腰侧。力达枪身前段；头向上顶，目视前方（图 4–7）。



图 4–6

以下动作同前，左右循环练习。

2. 动作要点

①右步劈枪时，左足进步与枪向右上拨挂，动作要上下一致。上步与枪向前下劈落要手脚齐到，步到枪到整齐一致。左右相同。

②枪劈出，枪尖所指的方向是正前方。前脚进步时，要注意向微斜前方进步，角度约 15°。这样有利于步法的前进。劈枪不管是左步劈，还是右步劈，左肩必须前顺。

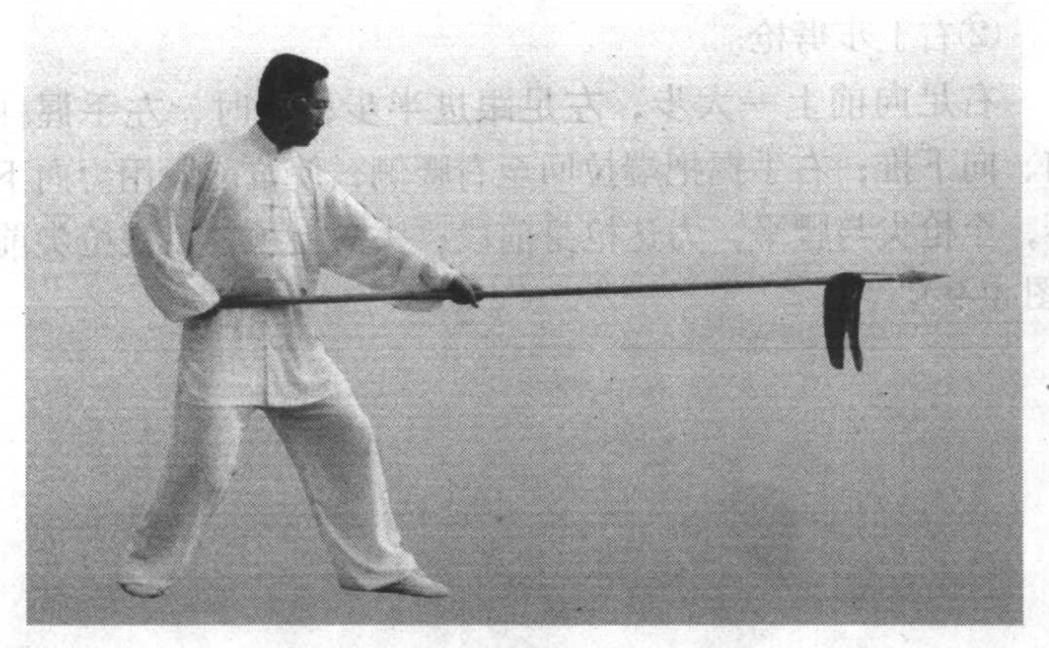


图 4-7

（二）劈枪练法二

1. 动作过程

（1）右步劈扎枪（由形意枪预备势起）

①左进步上挑枪

左足向前进半步，右足跟进不落地；同时，左手持枪，使枪尖先向下落与膝同高。随左足进步，左手握枪杆屈肘后拉；右手握把端，向前下微推，使枪尖向上挑起，高过头顶；目视前方（图 4-8）。



图 4-8

②右上步劈枪

右足向前上一大步，左足跟进半步；同时，左手握杆向前、向下推；右手握把端拉回至右腰侧，使枪前段用力向下劈落，至枪尖与腰平，力达枪身前段；头向上顶，目视枪尖前方（图 4–9）。

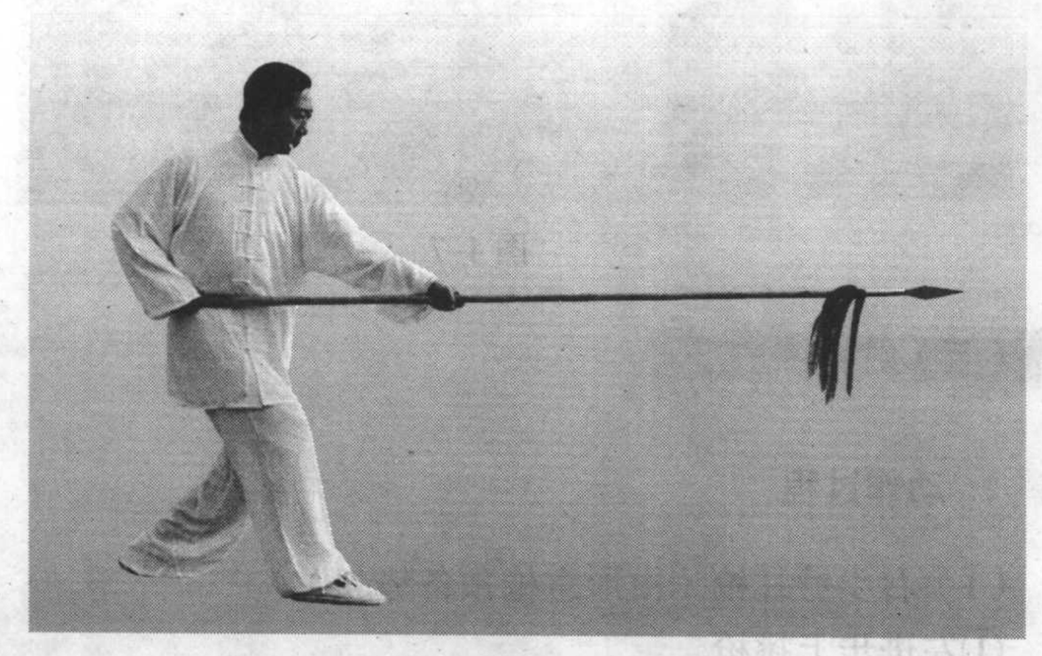


图 4–9

③扎枪

两足不动；右手握枪把用力向前推送；左手松握如管；右手与左手相接时，右手突然加速，力达枪尖，使之颤抖，枪身成水平，高与胸齐；重心微向前移，左手捧于右手外侧；目视枪尖前方（图 4–10）。

（2）左步劈扎枪

①右进步上挑枪

枪尖下落与膝平；右足向前进半步，左足跟进至右足内侧不落地；同时，左手松握，右手握把向后拉，抽回至右腰侧微

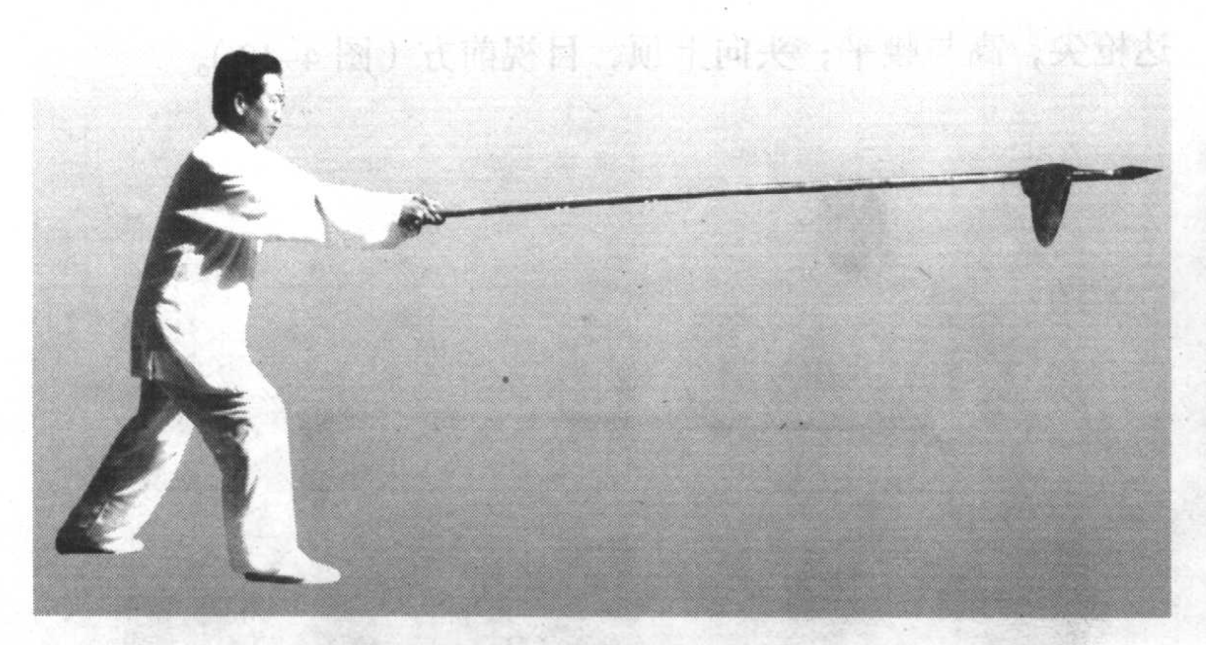


图 4–10

向下压；左手向前滑把肘微屈，使枪尖自下向上挑起，高过头顶；目视前方（图 4–11）。

②左上步劈枪

左足向前上一大步，右足跟进半步；同时，左手向前下推，右手微向上拉，双手用力使枪尖自上向前、向下劈落，力



图 4–11

达枪尖，高与腰平；头向上顶，目视前方（图 4-12）。

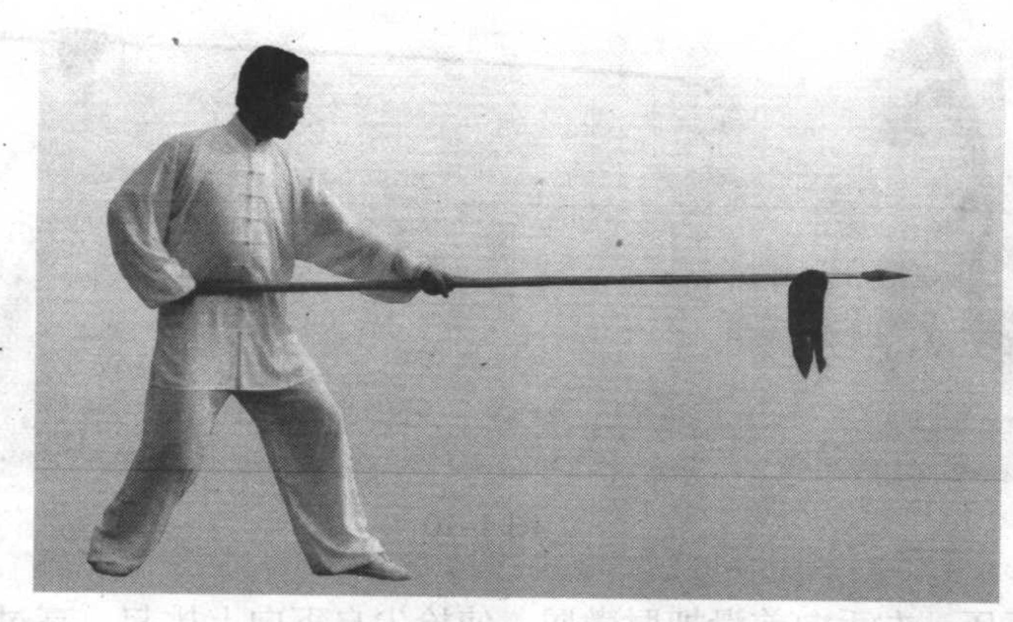


图 4-12

③推枪前扎

两足不动；右手握枪用力向前伸臂推送，左手松握如管，右手与左手相交时，右手突然加速，力达枪尖，使之颤抖，枪身成水平，高与胸齐。重心微向前移；左手抱于右手外侧；头向上顶，目视前方（图 4-13）。

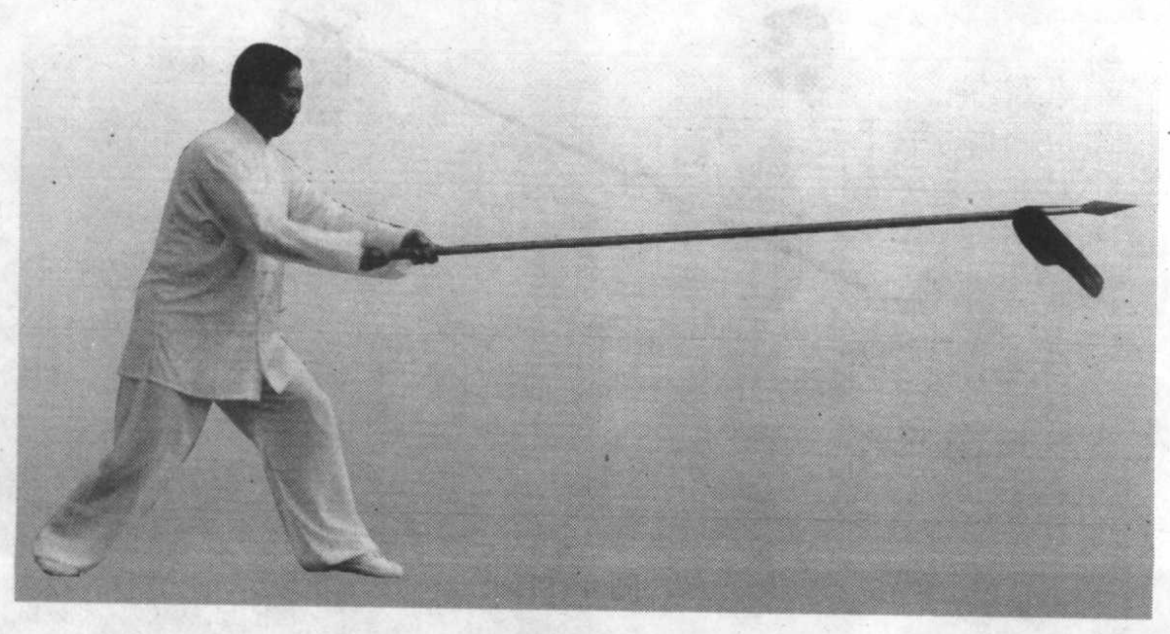


图 4-13

以下动作，左右相同，练习不止。

2. 动作要点

①进步上挑、上步劈枪和扎枪，虽然在动作分解上是三个动作，但实际上是一个完整的动作。演练时，动作要连贯，中间不停，一气呵成。

②枪尖向上挑起与前脚进步要相合；后脚向前上一大步，与枪的劈落要整齐一致；枪向前扎出要有力，与前面动作连接要紧、要快。

（三）劈枪回身（如练至右步劈枪或右足在前扎枪）

1. 动作过程

①左上步提撸枪

左足前进一步，右足不动，两腿微直，身形上起；同时，右手握把端内旋，向上提起，至头顶右前方，手心向上，右臂撑圆；左手松握，向前滑把，左手外旋，手心向外，左臂微屈，使枪尖向左、向下划弧至身前，枪尖高与膝平；目视枪尖前方（图 4–14）。

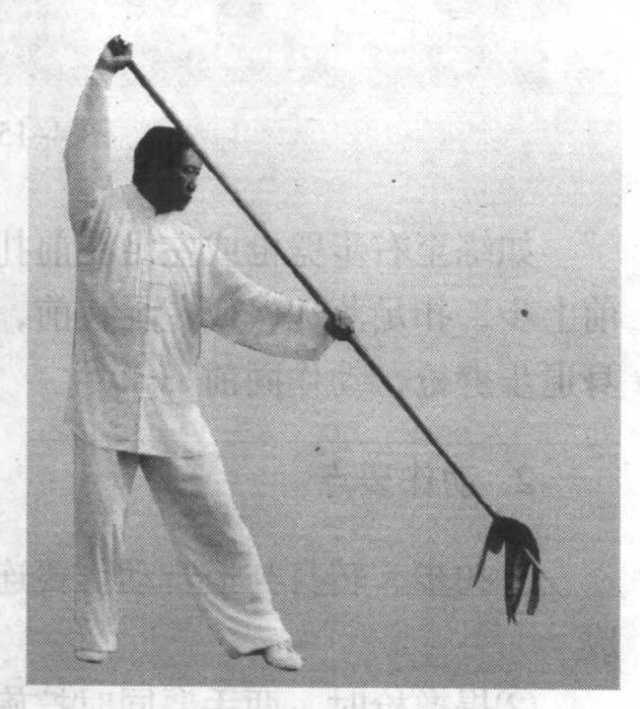


图 4–14

②转身退步劈枪

向右转身 180°，面对来时方向。两脚原地拧转，重心后

移，右足向后退一步，身形微下落，重心后移，大部分重量在右足，两腿成预备势姿势；同时，双手持枪，自头上向前、向下用力抡劈，右手握把拉回至右腰侧；左手在身前，枪尖高与腰平；头向上顶，目视枪尖前方（图 4–15）。

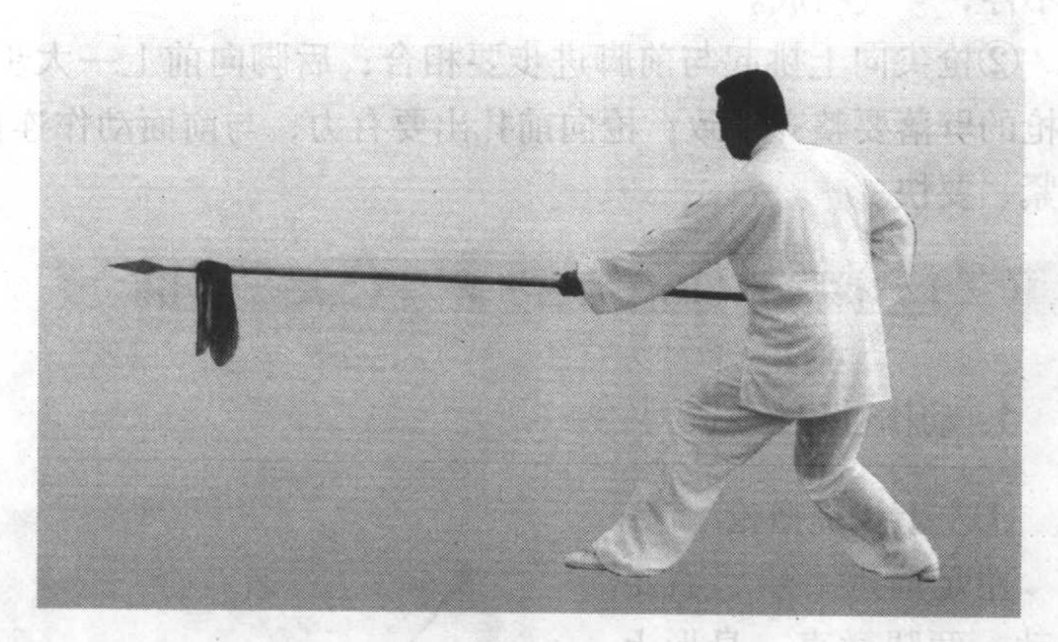


图 4–15

如练至右步劈枪或左足在前扎枪时，回身动作是：左足向前上步，扣足落地；或左足在前，原地扣步；作提撸枪，再转身退步劈枪，动作同前。

2. 动作要点

①扣步、转身与退步动作要连贯。衔接要紧密，要一气呵成。

②提撸枪时，两手要同时拧旋，右手内旋，左手外旋"阴阳互转"，周身要完整。

③退步落地与枪向前下劈出，要上下整齐，身形要微向下

坐。枪劈出时，要有定点，不能使枪尖触地。

（四）劈枪收势（劈枪练至原起势位置位后，左足在前劈枪或扎枪时收势）

1. 动作过程

①右退步崩枪

右足向后退半步，左足随之后撤半步，重心后移，大部分重量在右足，如右足在前做劈枪或扎枪时，则右足向后退一步，重心后移，左足微撤，大部分重量在右足；同时，右手握枪把，抽枪拉回至右腰胯间；左手松握向前滑把，至发力时，左手突然紧握枪杆制动，使枪尖向上崩起，而上下抖动，枪尖高与头齐；目视前方（图 4–16）。

②并步立枪

起身站立，左足向右足并拢，身向右转 90°；左手握枪杆，向右肩侧竖枪立直；右手松握滑把，在体右侧扶枪；目视



图 4–16

左手（图 4–17）。

③立正持枪

两腿成立正姿势；左手成掌，在体前下落，向左侧摆起，再屈臂，左掌绕面前向下按压至腹前，目随左手，至左手下按时，目视正前方；右手扶枪在体右侧不动，左手下垂立正。收势完毕（图 4–18）。



图 4–17



图 4–18

2. 动作要点

①劈枪收势动作是由退步崩枪、并步立枪、立正持枪三个动作所组成。是五行枪每一行枪的收势动作，也是连环套路中的收势，动作完全相同。

②退步崩枪要注意力达枪端，使枪尖上下颤抖。

③整个收势动作要连贯，上下动作要协调、稳健，眼神要明亮贯注，精神要饱满。

四、劈枪的劲力

1. 劈枪时，两手要有杠杆力，左手要有向前下推压的劲，右手要紧握把端有向后拉、向上微提的劲。以腰、身、肩带动两手动作，而手上的动作较小、较隐蔽。枪劈出要有定点，与腰平。左手劈枪到达定点时，要马上制动。此时，左手握紧枪杆有向上拉的劲，右手有向下按把的劲，这样，使枪杆产生的惯性运动而颤动，力达前段，产生劈劲。

2. 两手的劲力源于腰身、两膀、两肩。腰要先缩而后伸，胸要先合而后展，肩要先合而后开。以拧腰、顺肩、伸臂、坐胯、头顶，协调配合打出全身之整劲。老谱中有“劈贵坐膝”之说。坐膝就是前腿膝关节有一个弯曲度，由于劈枪向前下猛然发力，势猛而力大，这样前腿膝部承受的力量必然增大，为了加大劈劲作用力的时间，膝部有一个弹性弯曲，弹性形变。表现在外形上，就与前辈所说的“坐膝”相似。“坐膝”不要理解为膝部弯曲而下坐，而是脚的落地而踩，由于身体的惯性作用，膝部有微屈的抖动，也就是弹性形变。

3. 劈枪技法中的左右上拨挂，动作时，两手同时拧旋，向右上拨挂时，左肩向右微合，以腰带动。两手拧旋屈臂而挂，以腰的左右微转而拨，所以有“拨劲在腰，挂劲在手”之说。

4. 挑枪之劲在于两肩、两膀、两臂。两肩要松沉，两膀要错劲，两臂要运转。两手持枪，运用身劲，以枪尖或

枪的前段完成上挑技法。在单练挑枪时，运动幅度不要太大。在挑劈结合时，挑枪可幅度大一些。为劈劲提前蓄劲，创造势能。

5. 劈枪回身动作中的提撸枪，是一重要的防下技法。两手阴阳相转，即同时内外旋，右手拧枪向上提拉，要有撑劲。左手旋拧要有托劲。以腰身带动两臂。退步劈枪时，左手要滑把。转身、退步、拧腰、顺肩，贯穿用力，力达枪端。

6. 收势中退步上崩枪，右手抽枪要快，最后的刹那间，要有向下的压劲，右臂要撑住，与身体完整。左手滑把，突然紧握，固把制动，左手臂要有撑劲，与身成为一体。两手用劲的配合要一致，两手与退步的动作，要上下协调完整。

五、劈枪教学训练法

1. 劈枪的技法核心是劈，在练习时，要把劈的动作单独进行练习，先以两足原地不动，两手运枪做原地的劈击，以体会身上的感觉、两手的劲力、枪尖所走的路线、到达的位置等。练习时，要先慢后快，由不用力到逐渐加力。以找动作的准确，以体会身体各部的感觉。关键是体会感觉，这是非常重要的。

2. 然后再做技法的完整练习，在原地做拨挂劈枪和挑劈扎，以分析区别拨、挂、挑技法的不同点和相同点。

3. 另外，形意枪的预备势也要进行站桩，要把身型按规格要求站合顺，两手的位置要合适，有利于发挥劲力，有利于多变。注意两肩松沉，两手有前撑后拉之劲，使枪尖始终保持在身体中线，即脚尖、鼻尖、枪尖“三尖相照”。要气静神安，

精神贯注。

4. 五行枪是以功力见长。组合练习时，手、眼、身法、步，身械合一，要使身械协调完整。同时，要加强技击意识，对每一个动作的技击用法要了如指掌，带着敌情练习长功夫快。枪为兵器之王，有“年拳、月棍、日日枪”之说，是说拳术用一年的时间刻苦练习能够练好，有了拳术的基本功，再学练棍术用一个月的时间就可以练好，但是，练习枪术必须得天天刻苦练习，长年坚持，才能练好枪术，此说明枪术练习较难，非常吃功夫，不下苦功难以得到真谛。

六、劈枪的技击含义及用法

1. 劈枪的定义是：双手持枪，由上向下劈击，使枪尖向上起，而造成有利劈击的势态。枪尖向上起的方法很多，有上挑、上挂、上崩、上抢等。这些方法都可以和劈枪结合起来用，都是有利劈枪的好技法。

2. 劈枪中无论是拨挂劈枪，还是上挑劈枪都应劈后紧跟扎枪。因枪尖锋利，杀伤力最大。拨挂和上挑的技法是为了防守，是挑开或拨挂敌械。上挑时，既有挑开敌械的用意，又有挑击敌方前手臂的含义。拨挂是拨开敌械而后挂。使用上挑和拨挂技法时，如对方是枪或棍向我胸部扎来时，应用我枪的前三分之一处（前段）向对方器械的二分之一处接触。要见响疾进，顺势劈击，紧接出枪扎其胸腹。如对方持棍向我劈打来时，我可向上拨挂，使其偏离目标，顺其杆而劈下，直接滑击其前手臂，趁其后退之际，出枪扎其胸腹。也可直接用劈的技法，劈砸对方的器械，使其脱手，以达到

进攻目的。

3. 劈的技法是一个攻防兼备的技法，既可攻又可守。攻时，劈砸其臂或身体各部；守时，劈砸对方攻来的各种器械，以保护自己。古籍枪谱中有“圈内有拿，圈外有拦，遮下有提，护上有捉，惟劈则上与左右可兼用也。”可见劈枪是一种非常实用，而又颇具威力的技法。

4. 劈枪运用时，要注意步法的灵活。防守时，步法要左右移动，使敌不容易找到最佳目标。同时，也有利于我的枪杆与对方的枪杆成交叉十字形。只要和对方的枪杆产生一定的角度，就容易防守。进攻时，步法要直接向敌方前进，枪尖要对准目标，“头、胸、腹、胯、膝、脚及前手臂”，此七个部位，是枪谱中称之谓“枪眼”的部位。进攻要快、狠、准，不留情面。

七、劈枪歌诀

劈枪技法最平常，
劈开敌械扎胸膛。
左右挂挑枪上起，
劈手劈械把敌伤。

第三节　崩　枪

一、概　述

在民间传统形意拳体系中，五行枪中崩枪的技法，实际

在枪术技法中是拦拿扎。由于此枪法和五行拳的崩拳相对应，步法也如崩拳的半步而进。所以，在五行枪中把拦拿扎的技法冠名为“崩枪”。在《中国武术大辞典》中崩枪的解释为：“枪尖向上或向左右疾速成崩弹，力达枪尖，务使枪杆颤动。”《武术套路竞赛规则》中崩枪的定义是：“枪尖向上或向左右短促用力崩弹，力达枪尖，使枪杆颤动。上崩，枪尖高不过头；平崩，枪尖高不过胸，低不过腰；下崩，枪尖高不过膝，低不触地。”形意枪中的“崩枪”是形意拳界民间传统故有的叫法。与一般枪术中的崩枪截然不同，勿以此崩枪为彼崩枪。

崩枪传统练法是两手做拦拿的动作，以崩拳的半步跟进而扎。本人在传统的基础上，加进了盖步、背步和绕步，以增加步法的灵活，以求身械和步法的运用自如，使枪法更加充实和完善。

二、崩枪内容

崩枪有原步崩枪、背步崩枪、盖步崩枪、绕步崩枪、崩枪转身、崩枪收势。

三、崩枪练法

（一）原步崩枪（原步拦拿扎）

1. 动作过程

①预备势

由五行枪预备势起，两足不动，左前右后；右手持枪把

在右腰侧；左手握枪杆后三分之一处。枪杆后段紧贴腰胸之间，枪尖高与胸齐；目视枪尖前方（图 4–19）。

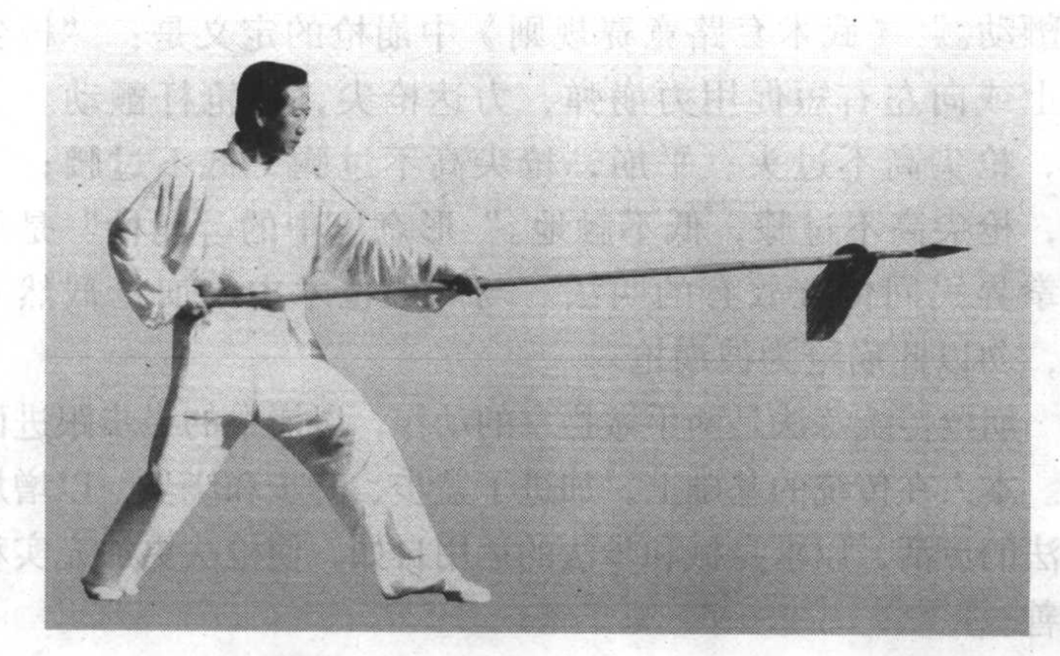


图 4–19

②定步拦枪

两足原地不动；左手握枪杆外旋，使手心向上；右手在右腰侧随之内旋。两手同时动作，使枪尖向上、向左、向下绕一直径约 30 厘米的半圆弧；目视枪尖前方（图 4–20）。

③定步拿枪

左臂微向前合，左手握枪杆使之内旋，左手虎口向下压；右手握把端随之外旋，两手同时用力，使枪尖向下、向左、向上，再向右、向下划弧绕圆，力达枪尖；目视枪尖前方，此为拿枪（图 4–21）。

④定步扎枪

重心前移，右腿蹬微直，左腿弯曲，成前六后四步型，大



图 4–20

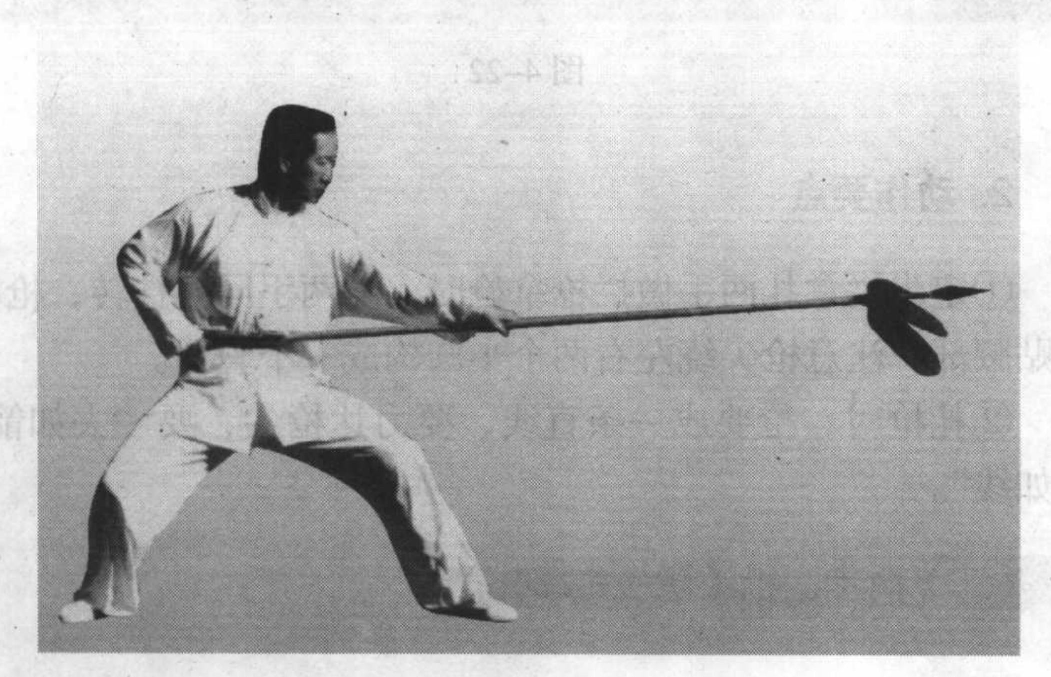


图 4–21

部分重量在左足；同时，左手松握如管，保持方向；右手握枪把，用力向前推送，逐渐加速把枪扎出；左手成掌，捧于右手

外，两臂微屈，枪杆保持水平，高与胸齐。力达枪尖，使之颤抖；目视枪尖前方（图 4–22）。

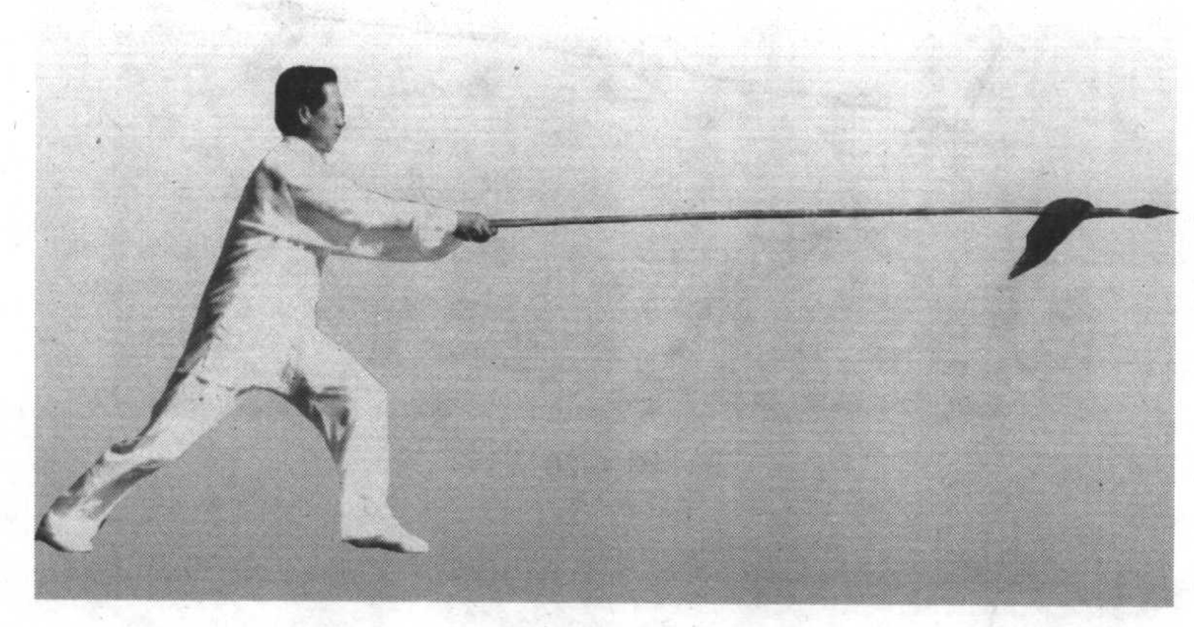


图 4–22

2. 动作要点

①定步拦拿扎两手做拦枪拿枪时，要两手同时拧转，枪杆紧贴腰部，注意枪尖绕左右两个半圆构成一个整圆。

②扎枪时，枪要成一条直线，要力达枪尖，要“去如箭，回如线”。

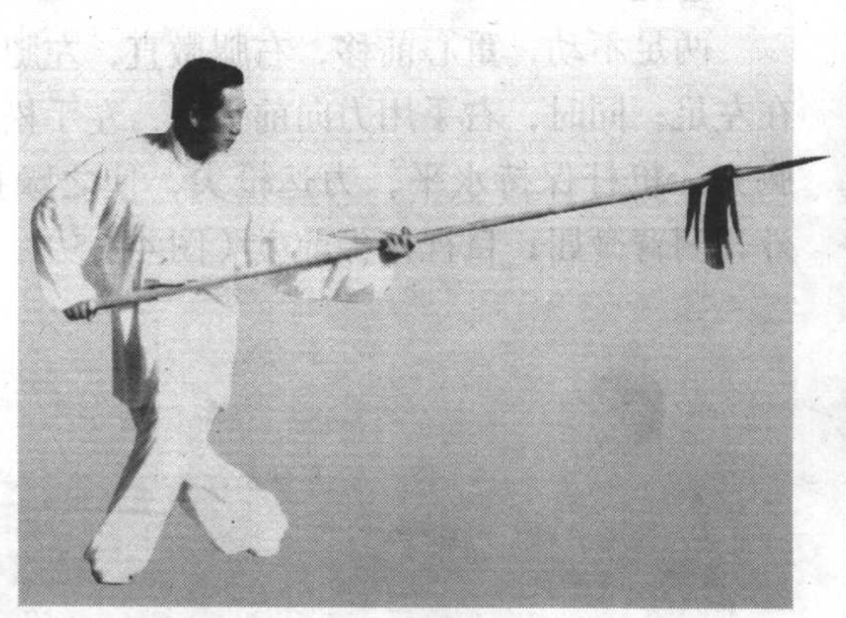
（二）背步崩枪（背步拦拿扎）

1. 动作过程

①背步拦枪

右手扎出枪后，向后直线拉回至右腰侧，左手松握如管；

左足不动，右足向左足后背插上一步，重心在两足之间，两腿成交叉步；同时，两手拧旋，使枪尖向上、向左、向下做拦枪动作；目视前方（图 4-23）。


图 4-23

②上步拿枪

左足向前上一步，右足不动，大部分重量在右足；同时，两手拧旋，使枪尖向下、向左、向上，再向右、向下做拿枪动作；目视前方（图 4-24）。


图 4-24

③扎枪

两足不动，重心前移，右腿微直，左腿弯曲，大部分重量在左足；同时，右手用力向前扎出，左手松握如管，枪尖高与胸齐，枪杆保持水平，力达枪尖，使之颤抖，左手捧于右手外，两臂微屈；目视枪尖前方（图 4–25）。

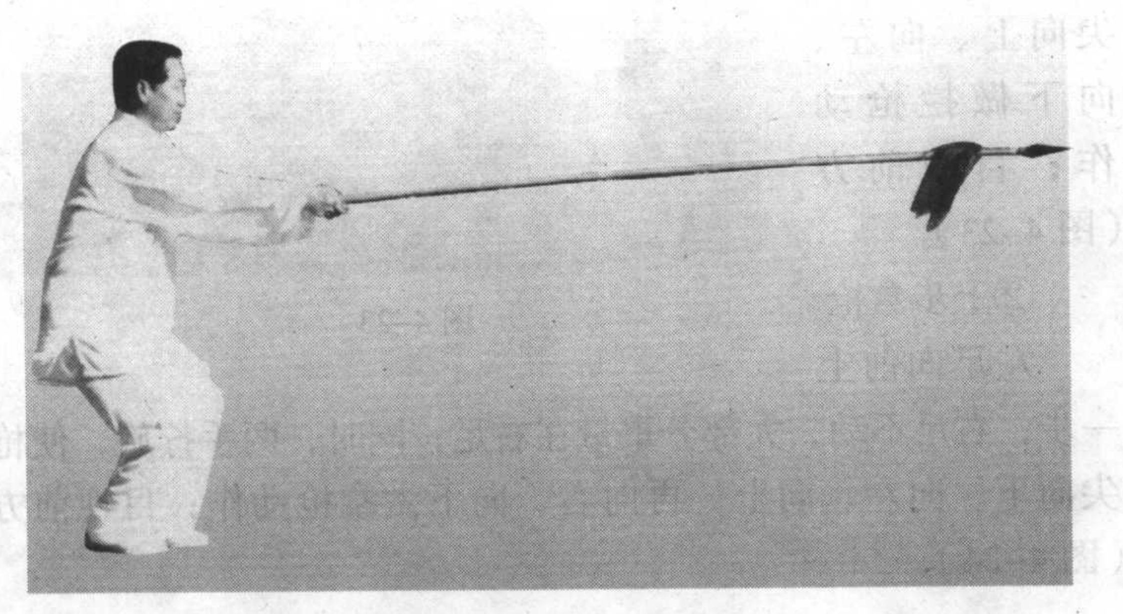


图 4–25

2. 动作要点

①背步崩枪时，右足背步与拦枪动作要同时。

②左足上步与拿枪动作要一致。扎枪时，要力达枪尖，使之颤抖。

（三）盖步崩枪（盖步拦拿扎）

1. 动作过程

①右盖步拦枪

左足不动，右足经左足前向左上一步，脚尖外搬横落，重

心在两足之间，两腿微屈成交叉状；同时，左手握枪杆外旋，使左手心向上；右手在右腰侧随之内旋，两手同时拧旋，使枪尖向上、向左、向下绕一半圆弧，枪杆紧贴腰部；目视枪尖前方（图 4–26）。



图 4–26

②左上步拿枪

左足向前上一步，右足不动，大部分重量在右足；同时，左手内旋，左手虎口向下压；右手握把端随之外旋，两手同时拧转，使枪尖自下、向左、向上，再向右、向下划弧绕半圆，枪杆紧贴腰部，力达枪尖；头向上顶，目视枪尖前方（图 4–27）。

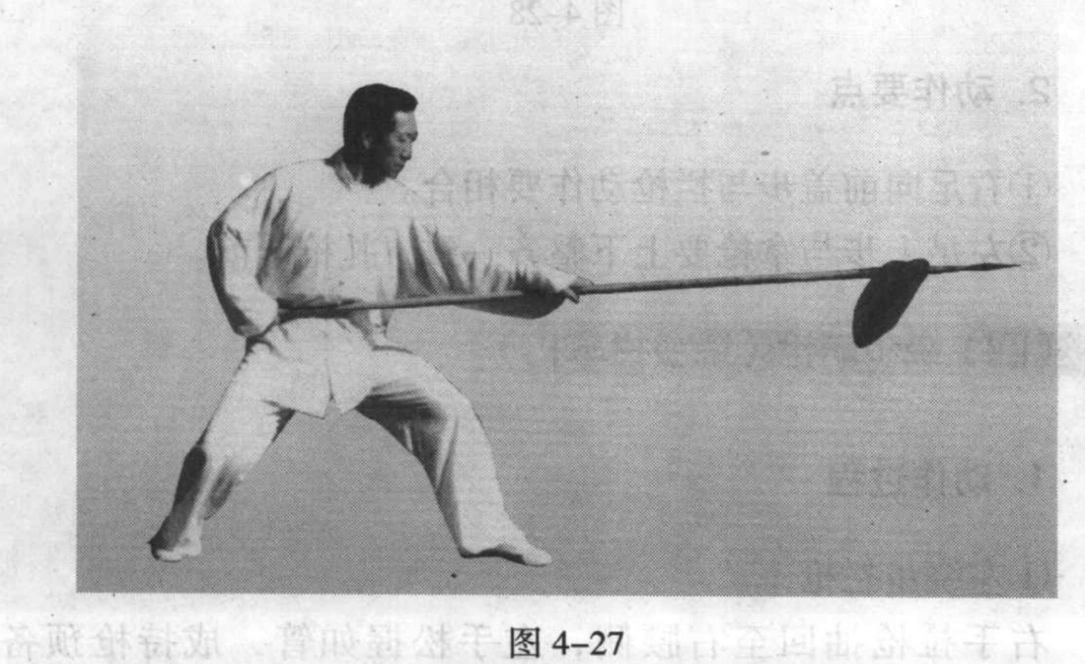


图 4–27

③扎枪

两足不动，重心前移，右腿蹬地微直，左腿弯曲，大部分重量在左足，成前六后四步型；同时，左手松握如管，右手握枪把，用力向前直线推送扎出，枪杆水平，枪尖高与胸齐；左手成掌，捧于右手外侧，两臂微屈，力达枪尖，使之颤抖；目视枪尖前方（图 4–28）。

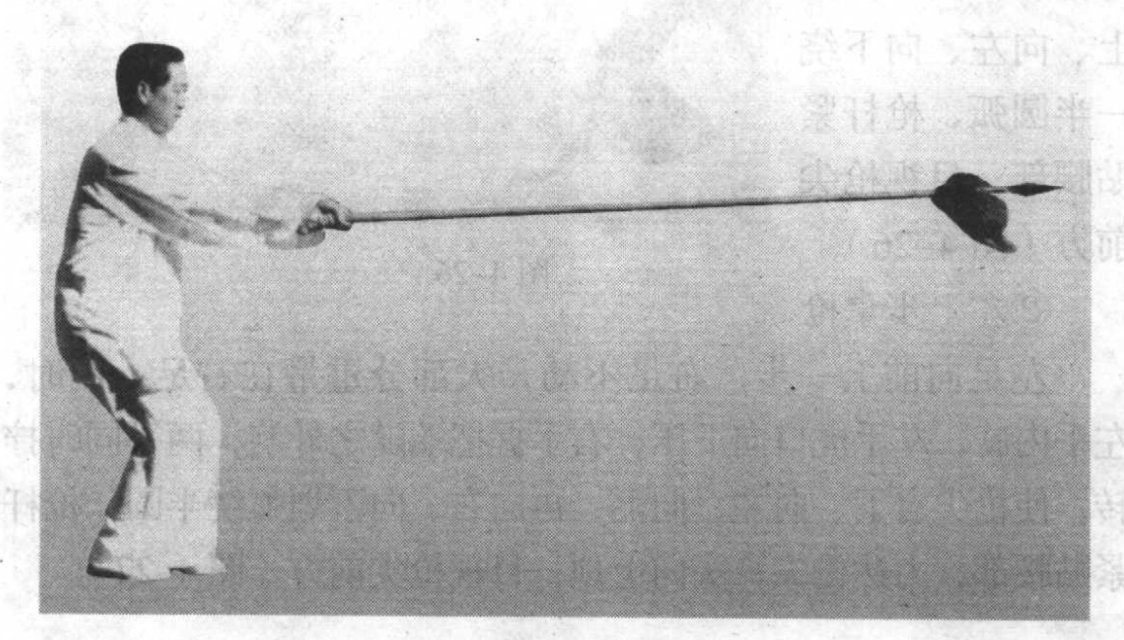


图 4–28

2. 动作要点

①右足向前盖步与拦枪动作要相合。

②左足上步与拿枪要上下整齐一致。扎枪同前。

（四）绕步崩枪（绕步拦拿扎）

1. 动作过程

①左绕步拦枪

右手拉枪抽回至右腰侧，左手松握如管，成持枪预备

势；左足向右斜前方弧形进一步，脚尖外摆；同时，左手握枪杆外旋，做拦枪动作；右手在右腰侧随之内旋，枪杆紧贴腰胸，使枪尖向上、向左、向下绕一半圆弧；目视枪尖前方（图 4–29）。



图 4–29

②右上步拿枪

右足向前上一步，左足不动，大部分重量在左足；同时，双手拧枪，做拿枪动作（图 4–30）。



图 4–30

③扎枪

重心前移，大部分重量在右足，左腿微屈，右腿弯曲，两腿成左腿微屈的右弓步。同时，左手松握如管，找准方向；右手握把端，自腰侧向前用力推送，右臂微屈；左手扶握于右手外侧。枪扎出，枪尖高与胸齐。枪杆成水平，头向上顶，力达枪尖；目视前方（图 4–31）。

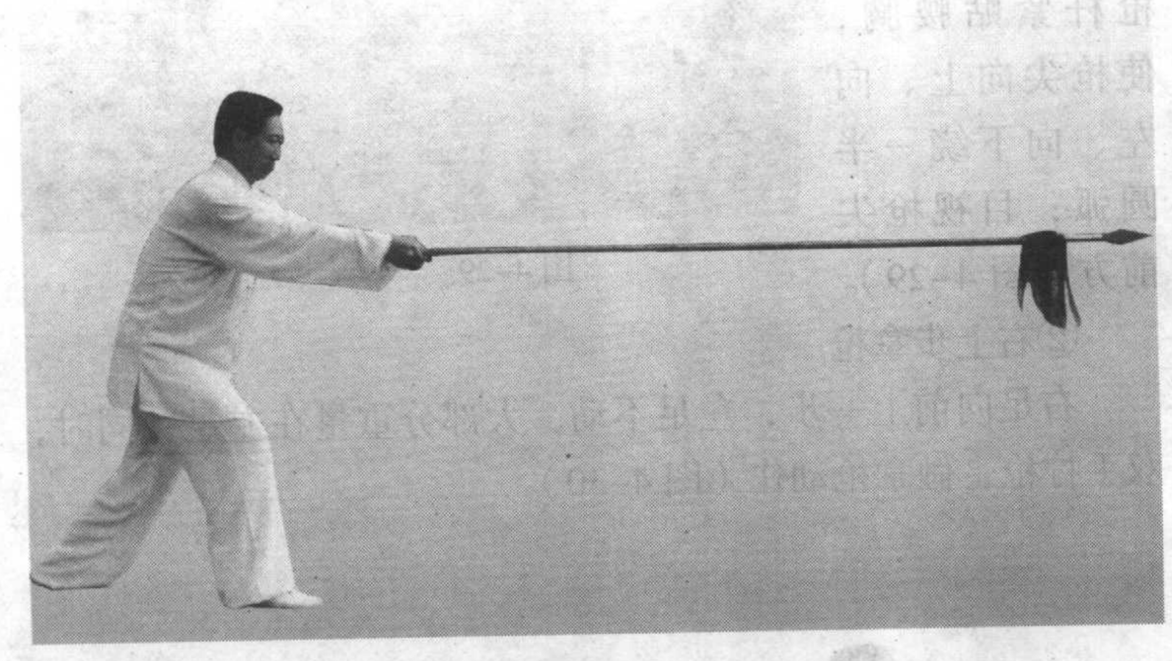


图 4–31

2. 动作要点

①左足上步要弧形绕步，与双手拦枪动作要一致。

②右足上步与拿枪要上下协调，枪扎出与重心前移要整齐。

③注意拦拿扎虽分为三个动作，练习时，三个动作要连贯不停，要一气呵成。

以下练习再接原步崩枪，左足向前上一步，两腿成持枪预备势，枪抽回至右腰侧。左足上步与抽枪拉回要同时，以下原步崩枪同前（一）重复进行练习。

（五）崩枪转身

1. 动作过程

①扣步提撸枪

如左足在前，则左足向右足尖前扣步，两腿蹬直，起身站立（如右足在前时，则左足向前上步，扣足落地，两腿蹬直，起身站立）；同时，右手握枪把，内旋向上提起；右手提至头顶前上方，手心向外；左手先松握，使枪杆在左手中滑动抽回，至右手到头上时，左手抓紧枪杆外旋，左手心向外，左臂微屈，使枪杆斜提于身前左侧，枪尖向斜下，高与膝齐；目视枪尖（图 4–32）。



图 4–32

②转身蹬腿

重心移向左足，左腿微屈，向右转身 180°，面对来时方向，右腿屈膝提起，右脚尖外搬，横脚向前、向上蹬出，高与腰齐；两手提枪不动；目视脚蹬前方（图 4–33）。



图 4–33

③拧身劈枪

右足横蹬出之后，速向前、向下落地，脚尖外摆，身向右拧，两腿成交叉剪子股型，身形微低，两腿弯曲；同时，右手枪把自上向前、向下、向后拉回至右腰侧；左手向下、向后、向上滑握枪杆，再由上向前、向下劈落，左手紧握，虎口下压，手心向下，枪成水平，略低于腰，力达枪尖前段；目视前方，头向上顶（图 4–34）。

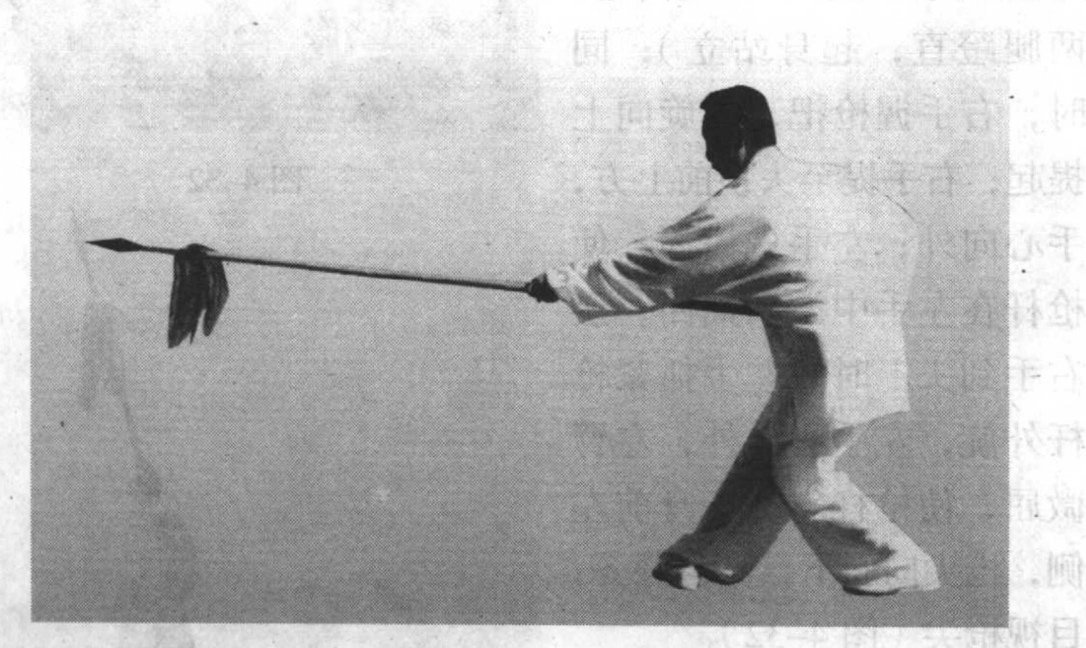


图 4–34

2. 动作要点

①崩枪回身动作是一个完整的动作，练习时，动作要连贯，中间不停，一气呵成。扣步幅度要大，转身要快，蹬脚要高，落地要稳。两手运枪与步法、身法协调配合。

②提撸枪注意两手的拧旋；劈枪时，左手先滑把，再固把前劈。注意身形要低一些。

崩枪回身后，再接下面动作练习时，左足向前上一步，两手做拦拿扎，动作同前。

（六）崩枪收势

崩枪收势动作与劈枪收势动作相同，右手向前扎枪。然后，右足向后退半步，左足微向后撤少许，重心后移，两腿成五行枪预备姿势。同时，右手向后抽枪拉回，做上崩枪动作，使枪尖上下抖动，以下动作与劈枪收势相同。

四、崩枪的劲力

1. 崩枪是两手运枪做拦拿扎，结合不同步法而构成的。如定步、背步、盖步、绕步。枪有“主于扎，而工于圈”的特点，这是由枪的形状制式所决定的。拦拿是枪术中最基本的，也是最重要的技法。在老枪谱中称之为“圈枪”，也叫“圈枪母”，它是枪术最主要的基本功。

2. 拦枪与拿枪各划左右半圆弧，而共同构成一个圆。五行枪中的拦拿技法，首先，要注意枪杆的后段要紧贴腰部，不要离开。其二，两手“阴阳互转”，也就是两手拧旋要相合。左手外翻，右手内旋；左手内合，右手外拧旋。如平常所说的“拧枪，拧杆子”。其三是拦拿时，枪尖划圈的直径，初练时可大一些，高不过头、低不过胯。以后逐渐缩小，以直径 30 厘米为宜。最后，拦拿枪时，一定要把腰劲、身劲贯到枪的前端。由于枪杆的弹性，而使枪尖抖动划弧。左手握枪杆注意不要过松、过紧。过紧而僵，过松而懈，要松紧适中，腕部要灵活而有力。右手握枪把，手要握紧，而腕要活。

3. 拦枪时，左手用力外翻，左肩有向后振、向外开、向

下沉之意。腰腹间有微微向前的挺劲，上体有随拦而微右转的动作。拿枪时，左手内旋而虎口有微向前压的劲，左肩要向内合，上体应随拿而微右转。这样，以腰身的整劲，增加拦拿的力度。以身劲的完整和枪杆的弹抖，而完成拦拿的圈枪。

4. 扎枪要“去如箭，回如线”。必须使枪直出直回，劲达于枪尖，使之颤抖。左手要控制枪尖出击的高度和目标的准确度。枪扎出要快，抽回也要快。扎枪时，左手松握如管，以利滑动，对准目标，犹如准星。右手向前推送枪把，要逐渐加速，发劲要快而速。当右手将要接近左手时，再猛然加速用力，用“寸劲”将枪扎出。要转胯、拧腰、合肩、伸臂、送手，而力达枪尖，使枪杆与手臂成一条直线。枪扎出目标要准确，要有定点，枪身不能晃动摇摆。

5. 拦拿圈枪时，身法、腰劲要和背步、盖步、绕步要完整协调一致。身劲要和步法配合好，步法要灵活，身劲和枪要整齐如一。

6. 崩枪回身是由扣步提撸、转身横蹬、拧身劈枪所组成。右手向上提拉时，要使枪尖随后抽随划一由前向左、向下的圆弧。右手要有拧旋的撑劲，左手有固把的托劲。转身横蹬与崩拳转身右足横蹬踩落劲法相同。拧身劈枪时，要拧腰、收腹，左肩前顺，左肘内合，以身劲下劈。身形向下坐，而头向上要有顶劲。

五、崩枪的技击含义及用法

1. 崩枪的技法就是枪术中的拦拿扎，它是枪法的核心、精髓，也是枪法技术的总代表。形意崩枪也就是枪谱中讲的“中平枪”。中平枪有“枪中王”之称。

2. 拦、拿技法的实际用法，是在对方也用枪向我扎来时而

采用的防守方法。拦枪是对方向我圈外用枪扎来时，用拦法；如对方向我圈里用枪扎来时，我即用拿枪。“圈外”就是对方的枪在我枪的左侧。“圈里”就是对方的枪在我枪的右侧。

3. 扎枪是枪术中最主要的进攻技法，任何技法都是围绕这个中心而设计、动作的。这是由于枪的形制特点所决定的。由于枪扎出路线直、速度快，而尖锋利，如击中必能致伤，击中要害则性命呜呼。扎枪的目标是以上、中、下，头、胸、腹为主。但是，用枪尖扎对方的前手或前臂，也是常用的进攻手段。对方的前手或前臂距我最近，路线最短，只要我伸臂出枪就能够着，所以，善用枪者，总是先找对方的前手，这是首选目标。只要对方的前手受击，必定松手而器械掉地，这样等于缴械，以下则随我任意用招，任意打击。

4. 步法中的背步、盖步、绕步、进步、退步、左右移动等步法。意义有二：其一由于我的游走不定，使对方找不到我一个固定的目标。其二，也是我以步法的移动，用我的枪杆和对方的枪杆寻找一个十字交叉点，只有找到两枪杆的交叉点，才能有利于我的防守。正像枪谱中所说：“势势之中，着着之内，彼来我去，尽成一叉字，岂有着空，而不中者乎。”

5. 在枪术的诸法中，中平枪是最难防守的技法，也是最厉害的技法。故有“枪中王”之称。“枪扎一条线”“去如箭，回如线”都是说明扎枪的直、快、疾。在扎枪的实际运用中，一定要注意进攻时，使我的枪杆与对方的枪杆保持平行成一字，这样对方不容易防守。在扎枪用法中，还有“吃枪还枪”的招术。就是对方向我扎来一枪，我不防不架，只是向后坐腰闪身，至对方枪出满未中而后抽时，我顺其抽枪之际，速出枪向前扎。这就是“不招不架，就是一下”。如对方处于防守被动之时，我则连续向对方的上、中、下扎枪，连续不停，

不容对方喘息，这就是“犯了招架，就有十下”。所以要牢记：“进攻要一字，防守找叉字。”

6. 在崩枪的拦拿扎技法中，也要做拦扎和拿扎的练习。要拦开就扎，拿下也扎。但是，在自己枪扎出后，向回抽拉的过程中，一定要随往后抽枪，随做拦枪的动作；而在拿枪的过程中，一定要边拿枪，边向前扎枪。这样能抢得先机，只要能得机得势，便能成功。这就是老枪谱中所讲：“出时是圈，回也是圈，圈中有直，直中有圈，枪之元神全在于圈。”圈枪是防守的技法和手段；而进攻是目的。进攻最好的方法就是扎枪。

7. 要想使枪术技法达到能够实际运用的程度，学练枪法苦练技术是必不可少的基础。不但要学练技术、学练套路，还必须进行二人枪术滑杆的练习。单人练习能掌握技术动作，双人对滑、对扎的练习，能找到感觉，找到攻防技法，找到距离，找到火候，久而熟之，才能言用。但目前滑杆练习者较少，懂用法者更是凤毛麟角了，大部分都是练习套路。

六、崩枪教学训练法

1. 崩枪的主要技法是拦、拿、扎，这是枪术中最基础的核心，也是最主要的技法。练枪者如不会拦、拿、扎，就不是一个练枪者。枪术在各拳种中都是最吃功夫的一项技术，枪谱讲：“是以练枪者，惟下久苦之工于一圈，熟而更熟，精而益精。”才能掌握枪术，才能运用技法。

2. 练习拦拿扎动作时，初练动作要慢，枪尖划弧可以大一些，以体会两手的拧旋。先练定步，以后再结合步法练习。持枪要平稳，姿势要正确，枪尖的运动轨迹要规范。初练时动作的规范是主要的。在慢练的过程中，以体会身体各部的劲力

及两手和腰身的配合，如何把身劲贯到枪尖。在动作熟练，技术规范之后，要逐步增加劲力，逐步加快速度。同时，把拦拿的圈逐步减小，像茶盘一样大小，即30厘米左右。先练定步，再练背步、盖步、绕步等，要循序渐进。

3. 在枪术练习方面，没有捷径，只有苦练。要想学熟学精，不但要提倡苦练，练好技术，练好套路，还要进行滑杆的练习。而且，还要钻研枪术的理论，学习老拳谱中前人的经验，研究技术用法，只有这样，才能提高自己的技术水平。

七、崩枪歌诀

崩枪技法强中强，
拦拿圈中找其枪。
背盖绕步随身走，
中平一点是枪王。

第四节　钻　枪

一、概　述

形意五行枪法中的钻枪，是以五行拳的钻拳而命名的。钻拳是一种由下向前上打出的拳劲，只要发出这样的拳劲，都算是钻拳的范畴。而钻枪应该是一种什么样的技法呢？纵观形意拳谱和书籍，以及武术杂志中关于形意五行枪技法的论述，各家说法不一，技法不同，动作各异。按《形意拳抉微》中的钻枪是左右下拦，而上步扎头面。《尚氏拳械抉微》中的钻枪是

背步反手头顶扎枪。也有的书中把拦拿上扎头而为钻枪；也有的认为左右上格，上步扎头为钻枪等等。这是形意各家在钻枪的技法上不同的理解、不同的观点所致。各有其说，各有其理。通过本人多年的学习和研究，通过对五行枪技法的整体分析，认为钻枪应该有惊下取上之法，即扎头面，还应有反手下扎的技法。用提撸之法防下，进而反手下扎对方的前膝和脚。如对方注意下面的防守，则我用枪盖压扎其头面。这样既保留了传统中扎头面为钻的技法，又增加了提枪防下扎膝脚的技法。“提撸革下”是传统枪术的重要技法之一。这样，以充实完善了钻枪的技法。

二、钻枪内容

钻枪技法包括：提撸扎膝，盖压扎面，钻枪回身，钻枪收势。

三、钻枪练法

（一）提撸扎膝

1. 动作过程（自五行枪预备势起）

①进步提撸枪

左足向前进半步，右足跟进至左足内侧不落地；同时，右手握枪把，自右腰侧向上提起，至头顶右上方，右手内旋至手心向上，右臂撑圆；左手松握，顺杆前滑，左手外旋至手心向斜前，左臂微屈，左手握枪杆，高在腰、腹之间，左手微向右推，使枪尖自前向左、向下、向右划一圆弧，枪尖高与膝齐；目随枪尖，注视枪尖前方（图 4-35）。



图 4-35

②上步扎膝

右足向前上一步，左足跟进半步，两足成前四后六步型；同时，右手紧握枪把，自头上向前、向下扎出；左手松握如管，左手前伸对准方向；右手向前下推送，与左手相触，右手枪把略高于肩，枪尖高与膝齐，力达枪尖；目视枪尖（图 4-36）。

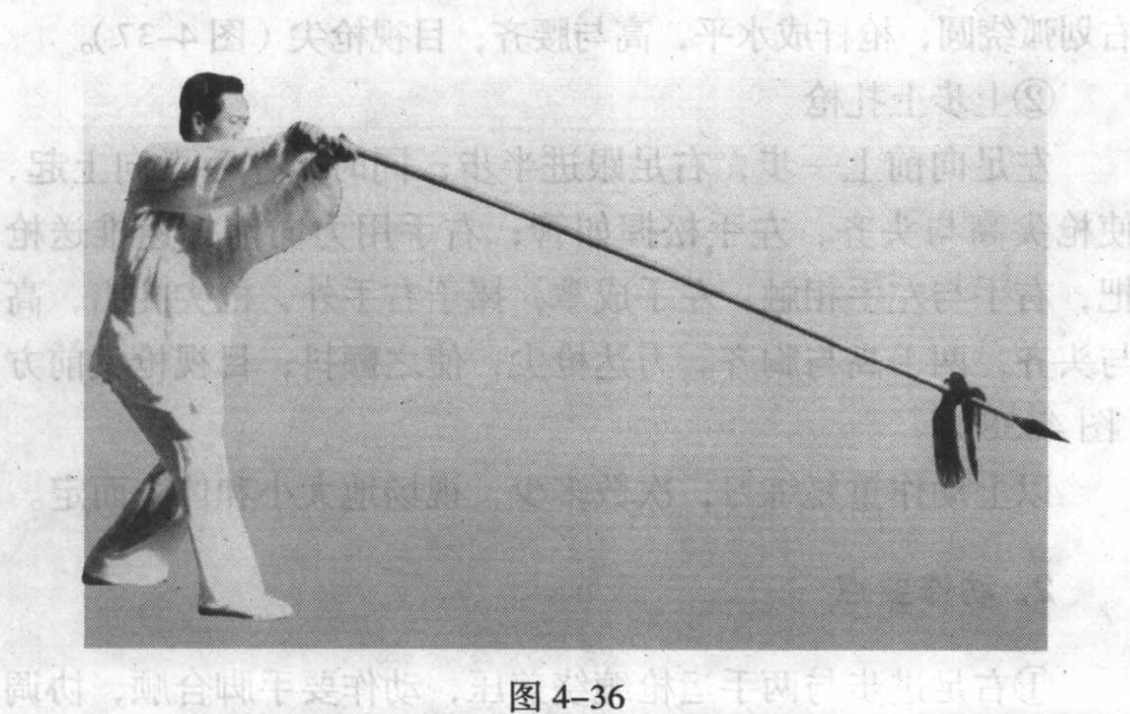


图 4-36

2. 动作要点

①左足进步与双手拧枪提撸，上下要相随，动作要一致。

②右足上步与下扎枪要步到、枪到。右手反手下扎枪时，要含胸紧背，两肩内合。

③进步提撸与上步扎膝，这两个动作是一个完整的技法。练习时，两个动作应连贯，中间不停，一气呵成。

（二）盖压扎面

1. 动作过程

①进步盖压枪

右足向前进半步，左足跟进至右足内侧不落地，同时，两腿微屈，身形微向下坐；右手握枪把向后抽枪，向下落至右腰侧，右手外旋，手心向上；左手向前滑把，左手内旋翻转，至手心向下，左臂微屈，虎口向下压，使枪尖自下向左、向上，再向右划弧绕圆，枪杆成水平，高与腰齐；目视枪尖（图 4–37）。

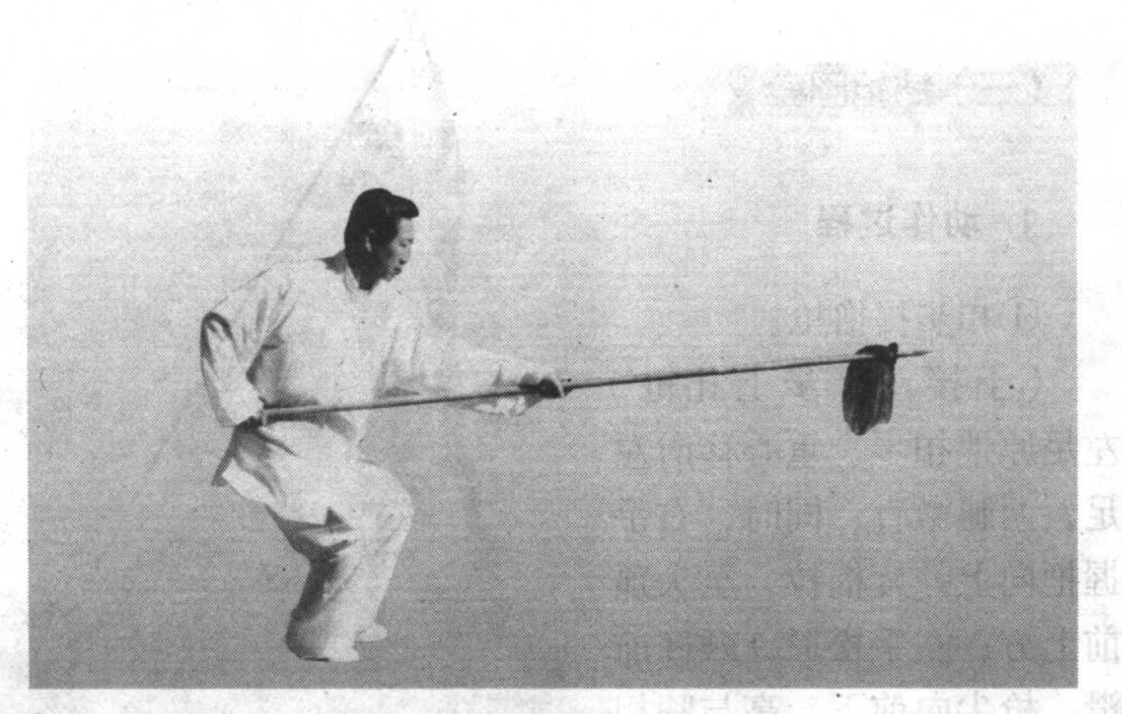
②上步上扎枪

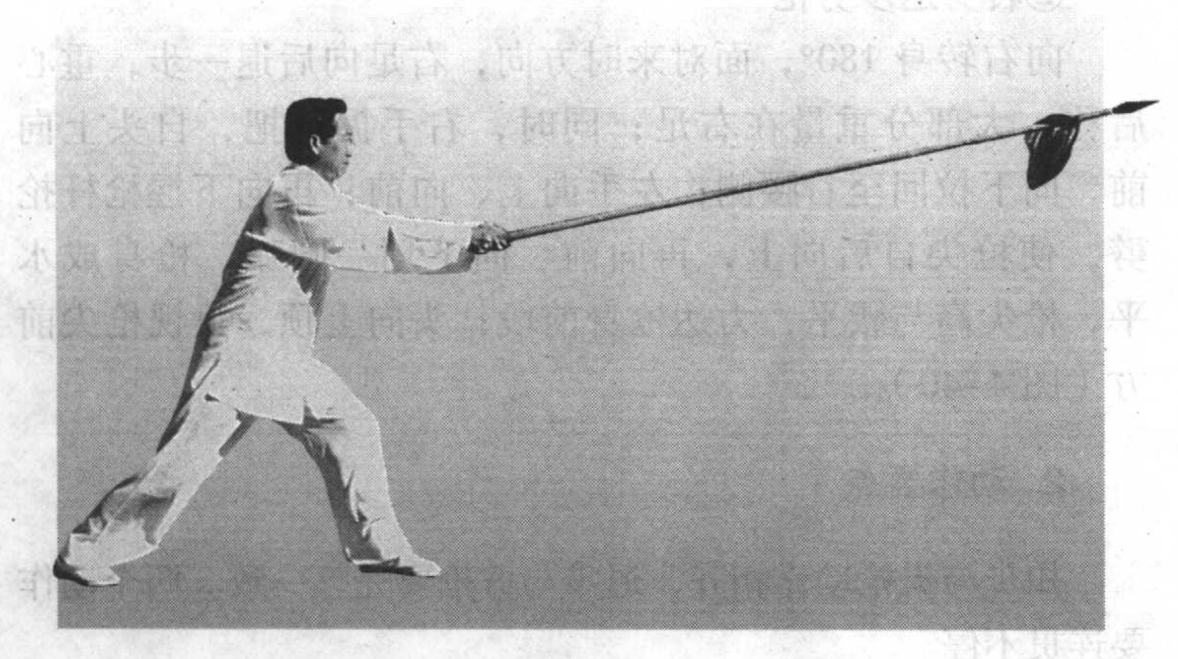
左足向前上一步，右足跟进半步；同时，左手微向上起，使枪尖高与头齐，左手松握如管；右手用力向前加速推送枪把，右手与左手相触，左手成掌，捧于右手外，枪尖扎出，高与头齐，两手高与胸齐。力达枪尖，使之颤抖；目视枪尖前方（图 4–38）。

以上动作重复练习，次数多少，视场地大小和体力而定。

2. 动作要点

①右足进步与两手运枪缠绕盖压，动作要手脚合顺，协调


图 4–37


图 4–38

一致。注意身法的开合。

②左足上步与枪向前上扎出，动作要整齐一致。整个动作要一气呵成，连贯不停。

（三）钻枪回身



图 4–39

1. 动作过程

①扣步提撸枪

（上接左上步上扎枪）左足原地扣步，重心移向左足，两腿微直；同时，右手握把向上拧旋提拉，至头顶前上方；左手松握，顺杆前滑，枪尖向前下，高与膝相齐；目视枪尖（图 4–39）。

②转身退步劈枪

向右转身 180°，面对来时方向，右足向后退一步，重心后移，大部分重量在右足；同时，右手握枪把，自头上向前、向下拉回至右腰侧；左手向上、向前，再向下握枪杆抡劈，使枪尖自后向上，再向前、向下划一圆弧，枪身成水平，枪尖高与腰平，力达枪身前段；头向上顶，目视枪尖前方（图 4–40）。

2. 动作要点

扣步与提枪动作相齐，退步与劈枪要完整一致。两个动作要连贯不停。

（四）钻枪收势

钻枪收势动作与劈枪收势完全相同，请参阅劈枪收势动作。

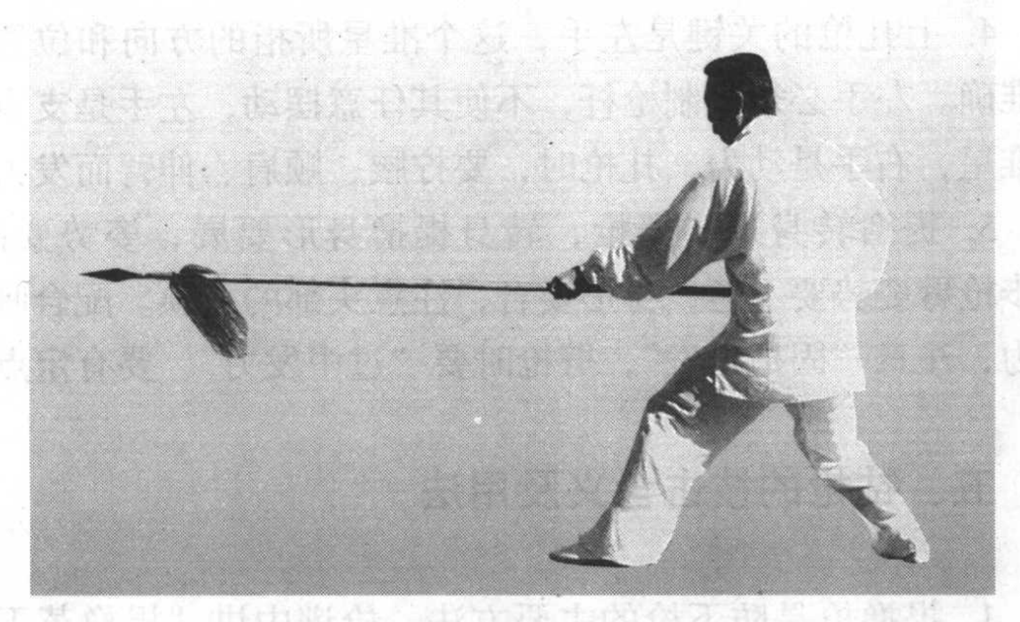


图 4-40

四、钻枪的劲力

1. 提撸枪注意两手要“阴阳相转”，也就是右手内旋，左手外旋，两手拧旋要协调一致，用腰身之劲，把身劲贯于两膀、两臂，通过两臂，而达于枪杆前段。右手要有拉撑拧旋之劲，左手要有向前撑托之劲，上下一致，全身完整，力达枪尖。利用枪杆的弹性而使之颤抖。

2. 上步下扎枪，由于是右手自头上，反手向前下扎，它的力量没有“中平枪”大。右手反扎时，要抬肘、合肩、送臂、身微前探，背要紧，胸要含，腰要收，下扎动作要快，抽回也要快。

3. 进步盖压，注重身法。右手枪把后拉时，身形微向后移，两手拧转向前拿压时，身形微向前移，要合肩、含胸、头顶。右手在腰间固定，左手虎口下压，把身劲贯于枪的前段。只有身法和枪的动作配合协调完整，才能体现技法

的功夫。

4. 上扎枪的关键是左手，这个准星所指的方向和位置是否准确。左手必须控制枪杆，不使其任意摆动，左手是支点、是准星，右手是动力，扎枪时，要拧腰、顺肩、伸臂而发力。

5. 提撸转身退步劈枪，转身提撸身形要展，姿势要高。退步枪劈姿势要下落，身形要合，注意头部的上顶。配合呼气发力，注意“固把击发”，劈枪时要“过中发力”，要有定点。

五、钻枪的技击含义及用法

1. 提撸枪是防下枪的主要方法，枪谱中讲“提撸革下”。如对方持枪向我下部扎来时，在对方出枪满而未满之际，也就是对方的右手与左手将要相接触时，我右手枪把上提过顶，枪尖向下绕一半圆弧，我枪杆前段要在对方枪杆的中后部相接触，使对方的枪锋走偏，以防开扎来之枪。

2. 反手下扎枪，主要是扎对方的前腿、前膝、前脚。由于反手下扎枪是反手握把和自上往前下扎，不利于身劲的贯注和发力。所以，要求下扎要疾，抽回要快。不管扎中与否，切记抽回要快，以免被对方用力格挡时，我反手握持不得力，容易脱把。

3. 进步盖压的动作中含有绞、拨、拿、压的技法，既有防下，也是防中。如对方自我圈外向我下扎枪时，我用枪尖向下、向左提拨以防开，顺势粘住其枪，向上绞缠、向下拿压。此时发劲，可使对方枪杆向下落地。然后，紧跟出枪向敌面部扎去。

4. 在防守技法的运用时，一定要注意掌握“火候”，这个“火候”就是对方出枪将满而未中目标之时机，不能太早，也

不能太晚。太早，对方容易中途变化招术，太晚则被击中。这里有一个时机和火候的问题。火候是很多拳家秘而不宣，秘而不传的东西。正如有的拳家讲："宁教十招，不教一候"。可见技法的掌握，关键还有一个时机火候的问题，要想掌握它，必须得到名师的讲解和指教，还必须进行二人的滑杆对练。正像戚继光的《纪效新书》所言："须两枪对较，一照批迎，切磋掤挤著，拿大小圈，按一字对戳一枪，每一字经过万遍不失。字字得过，乃成武艺。"这些精辟的论述，望学者用心悟其道理，用身找其劲路，用手练其技法。

六、钻枪歌诀

钻枪习练过万遍，
提撸防下阴阳转。
上步反手扎膝脚，
绞拨盖压扎其面。

第五节　炮　枪

一、概　述

传统形意枪中的炮枪，是以五行拳中炮拳的步法、炮拳的劲法，而双手配合运枪，由后向斜前方架撩擢挑的技法。在形意枪中把这种技法称之为"炮枪"。为了更好地运用和发挥擢挑撩的技法，突出枪法中的缠圈和枪中有把的技法，在继承传统的基础上，作者增加部分内容，以充实、完善和丰富炮枪技

法的实用性。民间传统炮枪的另一种练法是换手倒把，有如炮拳，向身左右斜前方的架擢撩。这两种练法都能体现炮枪的技术特点和风格，但在实用技击方面，还是前一种练法较好。在学练过程中，这两种练法都应兼顾，以期全面发展，全面掌握。

二、炮枪内容

炮枪练法一包括：右背步里缠枪、左进步外缠枪、上步架推擢撩、退步砸把、挂把翻身拿枪。炮枪练法二包括：右步炮枪、左步炮枪、炮枪转身、炮枪收势。

三、炮枪练法

（一）炮枪练法一

1. 右背步里缠枪

（1）动作过程（自五行枪预备势起）

①重心前移，左足不动，右足经左足后，向左背插一步，两腿成交叉，重心在两足之间；同时，右手握枪把在右腰侧不动；左手向前滑把，枪杆紧贴腰腹，左手运枪，使枪尖向下、向左绕圆划弧；腰微左拧，目视枪尖（图 4–41）。



图 4–41

②左足向前上一步，右足不动；左手持枪继续向上、再向右划弧，左手虎口向下，枪尖高与腰平；右手握枪把，随之与左手反向绕小圆搅动，枪杆贴身；目视枪尖（图 4–42）。

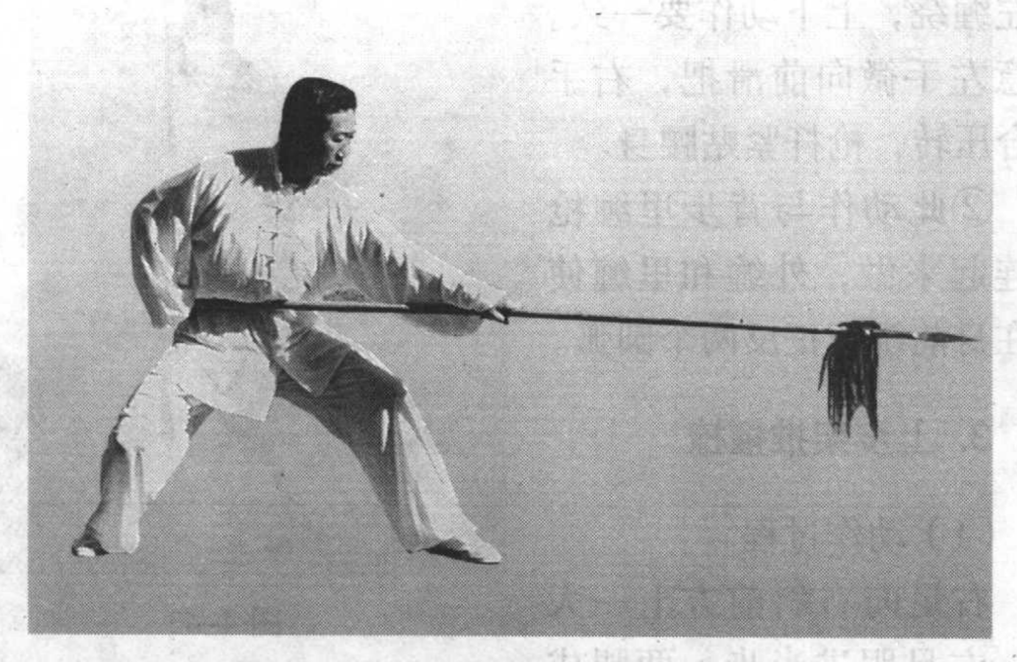


图 4–42

（2）动作要点

①右足背步与枪尖向下左拦，动作要一致。

②左足上步与拿枪动作要整齐。运枪划弧动作不停，两足上步要快。

③整个动作要连贯不停，左手运枪划弧绕圆，要高不过肩，低不过胯。以腰身带动，整个动作要柔和而连续不断。

2. 左进步外缠枪

（1）动作过程

左足向前进半步，右足跟进至左足内侧不落地，左腿微屈站稳；同时，左手运枪，使枪尖向上、向左，再向下划弧做外缠

枪动作；右手握枪把在右腰侧，随之做反向搅动，枪杆贴身，枪尖划弧绕圆，高不过眉，低不过膝；目视枪尖（图 4–43）。

（2）动作要点

①左足进步与枪尖向上、向左缠绕，上下动作要一致。注意左手微向前滑把，右手配合压转，枪杆紧贴腰身。

②此动作与背步里缠枪应连起来做，外缠和里缠使枪在身前绕缠正反两个圆弧。

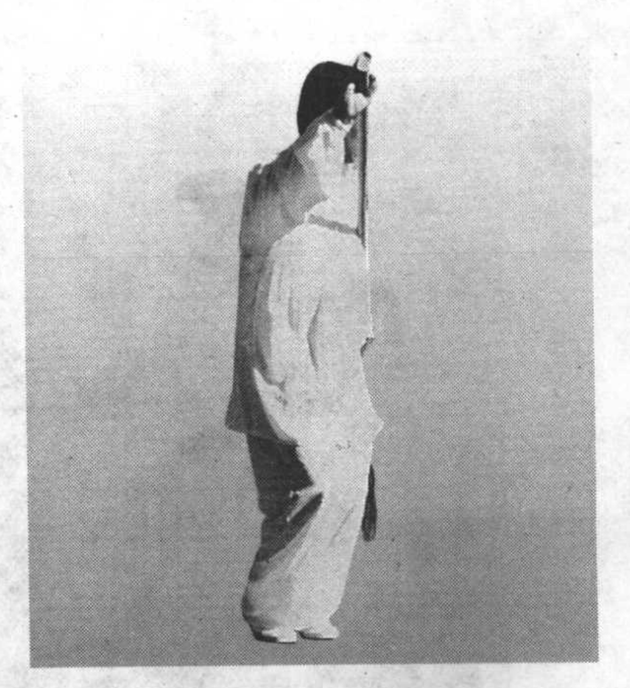


图 4–43

3. 上步架推擢撩

（1）动作过程

右足向右斜前方上一大步，左足跟进半步，两腿成前四后六步型；同时，右手枪把自右腰间向前、向上提起，至头顶右上方，右臂微屈撑圆，右手握枪把内旋，使手心向外；左手微外旋，使枪尖自左下方向右斜前方划弧上撩，左手心向右斜前方，左臂微屈，向右斜前方推出，左手高与胸齐，枪尖高与腰平，力达枪身前段，枪尖指向右斜前方；目视枪尖前方（图 4–44）。



图 4–44

（2）动作要点

①右足上步要大，与左手枪尖的擢撩和右手枪把上提架起，上下前后，动作要协调，整齐一致。

②左进步外缠枪与上步架推擢撩，两个动作练习时，动作要连贯，中间不停，一气呵成。

4. 退步砸把

（1）动作过程

左足向后退半步，重心后移，右足随之向后撤半步，大部分重量在左足；同时，左手先顺枪杆向前滑动，于枪杆前三分之一处握紧，左手心向外，拉回在左腰侧；右手滑把露出枪把约 50 厘米，使枪把自上向前、向下盖压砸把，右手以虎口向下握把，枪把高与腰平；身向左转，右肩内合。头微上顶，目视枪把前端（图 4–45）。

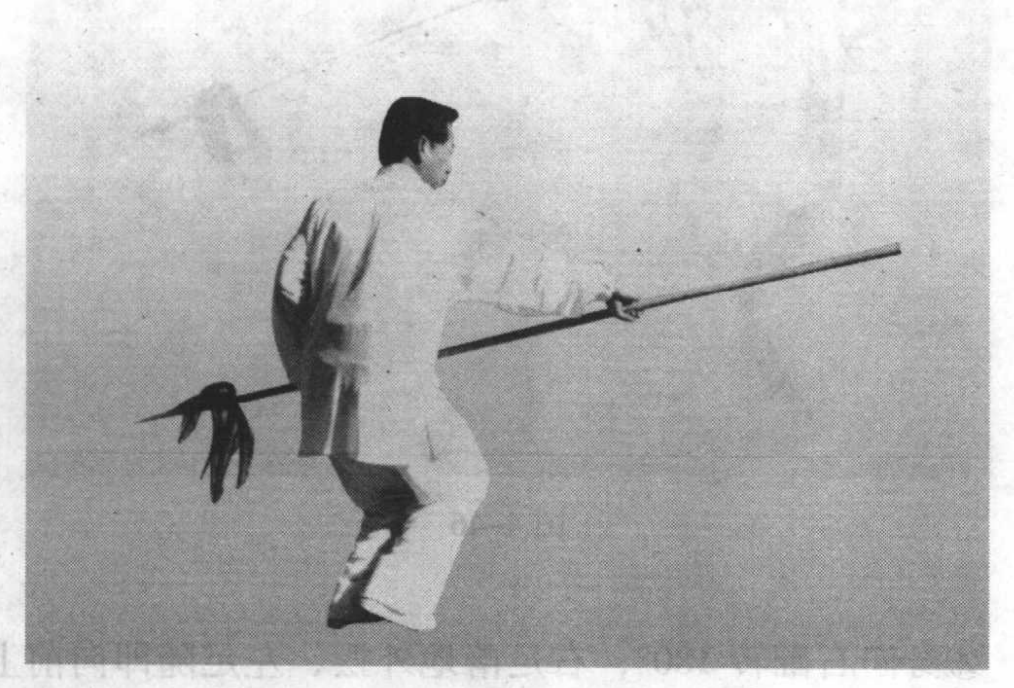


图 4–45

（2）动作要点

①退撤步要快，注意左手先向前滑把，右手砸把要滑把转身而砸，枪把盖砸要有力。

②两手滑把要协调，动作要快要敏捷，枪把露出要有本人的一臂长。

5. 挂把翻身拿枪

（1）动作过程

①右手握枪杆，屈臂向后、向上挂把，把端至头上方时，右手向上滑握把端；左手随之向前推；重心后移至左足，目视前方（图 4–46）。

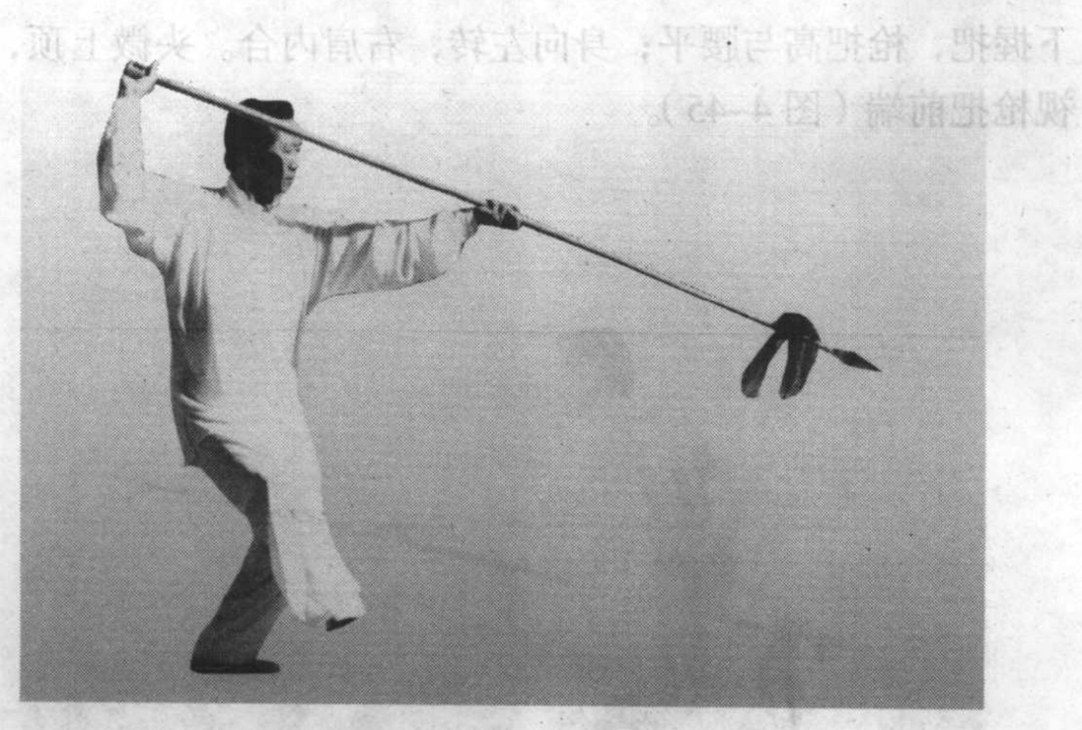


图 4–46

②身向右翻转 180°，右足落地外摆，左足随即向前上一步，大部分重量在右足；同时，右手握枪把，向下拉回至右腰



图 4–47

侧，走一小弧形；同时，左手随之向后滑把，至合适位置握枪做拿枪动作，使枪尖自下向左、向上，再向右划弧，枪尖高与腰齐；目视枪尖前方（图 4–47）。

（2）动作要点

①右手枪把要先向后挂，挂至右肩上再滑把。右手抓握枪把要尽量握把端，也可留出部分，但在翻身之后做拿枪时，右手要握枪把端。

②翻身时，可做跳步，拿枪动作要快，要有力。

6. 跟步扎枪

（1）动作过程

右足向前跟步至左足后，右足落地，如崩拳步法，大部分重量在右足；同时，左手松握如管，对准正前方；右手用力向前推送扎出，两手相触，左手捧于右手外侧。枪成水平，枪尖

高与胸齐；两臂微直，头顶，目视枪尖前方（图 4-48）。

（2）动作要点

①枪扎出发力与右足跟步落地要整齐一致，要力达枪尖，使之颤抖。

②挂把翻身拿枪与跟步扎枪，这两个动作要连起来做，中间不停，一气呵成。

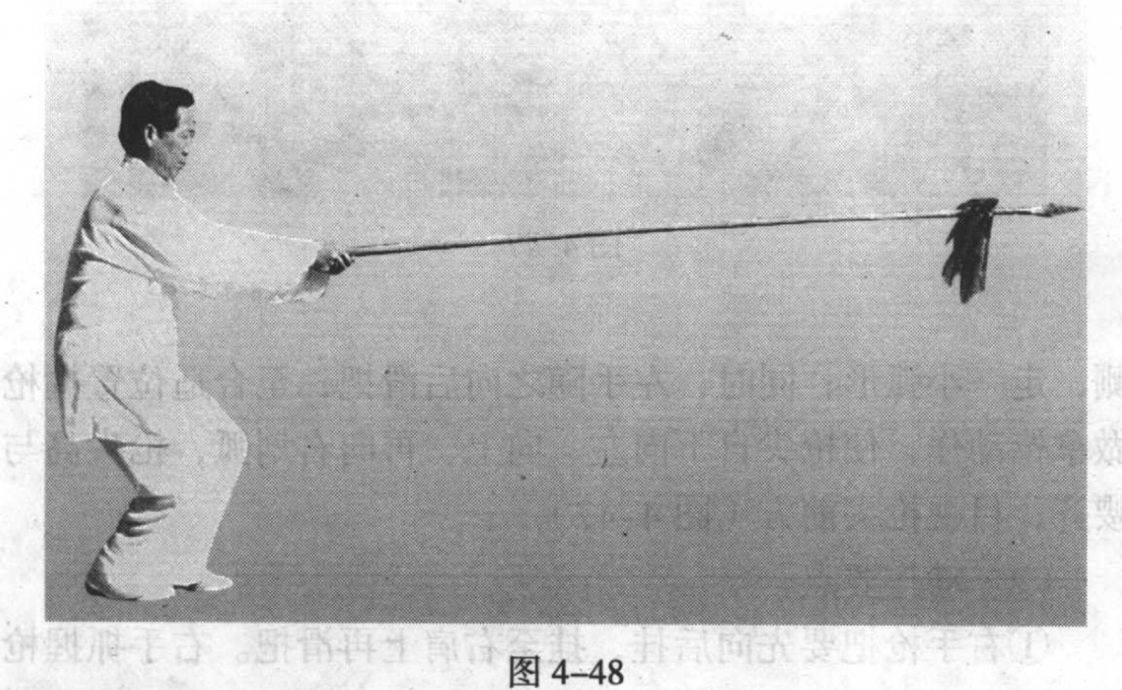


图 4-48

7. 右背步里缠枪

（1）动作过程

①左足向前进半步，右足不动，大部分重量在右足，两足成预备势；同时，左手松握如管，右手向后抽回至右腰侧，枪杆贴腰；身微右转，目视枪尖前方（图 4-49）。

②重心前移，右足经左足后向左背插一步，左足不动，两腿弯曲成交叉，重心偏于左足；同时，左手向前滑把少许；右

手在右腰侧不动，左手和腰身一起，使枪尖向下、向左划弧；目视枪尖（图 4–50）。

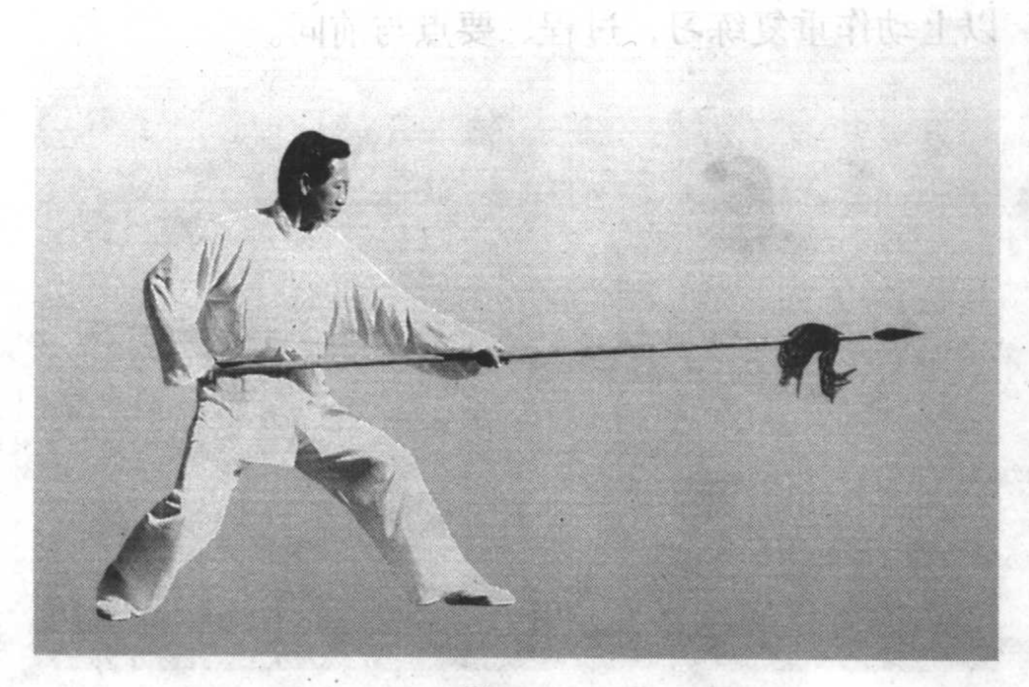


图 4–49



图 4–50

③左足向前上一步，右足不动；同时，左手运枪继续向上、再向右划弧，左手虎口向下，枪尖高与腰平；右手枪把随之与左手反向绕一小圆，枪杆贴身；目视枪尖前方（图 4–51）。

以上动作重复练习，过程、要点与前同。

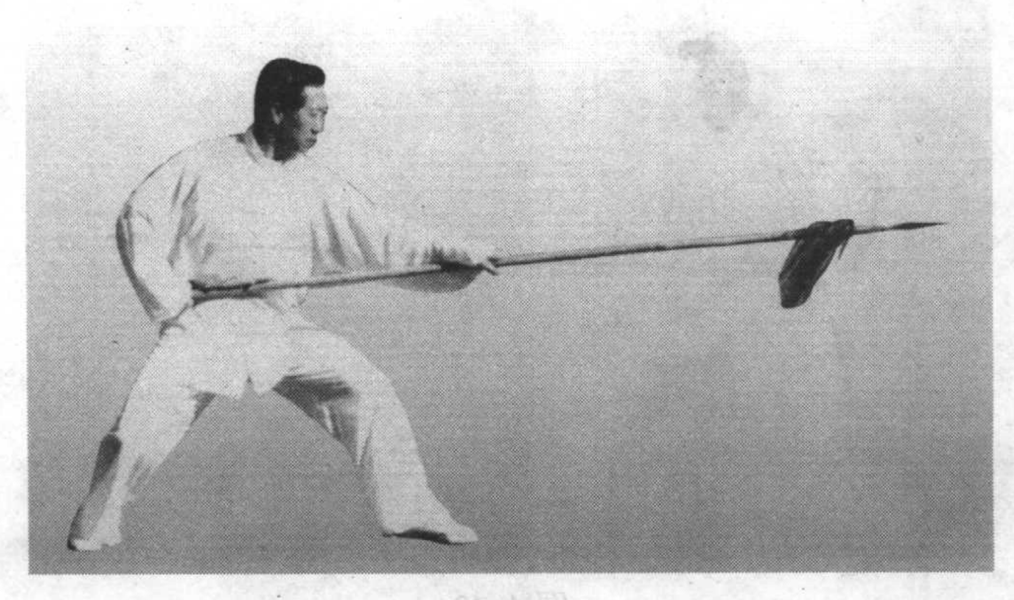


图 4–51

（2）动作要点

炮枪动作 1、2、3 是一个动作组合，4、5、6 又是一个动作组合。练习时，几个动作要连贯不停，协调一致。注意枪术技法要清楚，动作要到位，不能因动作要连贯不停而使技法含混不清。

（二）炮枪练法二

1. 右步炮枪

（1）动作过程（自五行枪预备势起）

①左进步外缠枪

左足向前进半步，右足跟进至左足内侧不落地；同时，右

手握枪把向后拉枪；左手松握向前滑把，左手向上起，挥至身左侧后方，使枪尖向上、向左、再向后划弧；右手随之向前推送；目视枪尖（图 4–52）。



图 4–52

②右上步擢撩

右足向斜前上一大步，左足跟进半步；同时，右手枪把自腰侧向上提起，至头顶右上方，右手内旋，手心向上，右臂撑圆；左手握枪杆，自左后侧以手心向右前方随右足上步，用力向右斜前方推出，使枪尖自下向斜前上方划弧，枪尖高与腰齐，力达枪身前段，使之抖动，左臂微屈，左手与腰齐；目视枪尖前方（图 4–53）。



图 4–53

（2）动作要点

①左足进步与左手枪外缠动作要协调一致。此缠枪划弧动作要大。

②右足上步与右手枪把上提和左手滑把擢撩动作，要整齐如一，步到枪到。

2. 左步炮枪

（1）动作过程

①右进步撩枪换把

右足向前进半步，左足跟进至右足内侧不落地；同时，左手向左摆，使枪尖至左斜前方，枪尖向上、向右后划弧，至枪尖向上，枪把在头顶上时，两手换把；左手自上下落，顺杆滑握把端。枪尖自上向身右侧下落，右手顺枪杆前滑，握枪身中段，右手向后摆至右后方；目随枪走（图4–54）。



图 4–54

②左上步擢撩

左足向左斜前方上一大步，右足跟进半步，大部分重量在右足；同时，左手握枪把，自腰侧向上提起，至头顶侧上方，左手内旋，手心向外；右手以手心向左斜前方握枪，自右下向左斜前方用力推出，枪尖高与腰齐，右手臂微屈，右手高与胸齐，力达枪身前段；头微上顶。目视枪尖前方（图 4–55）。

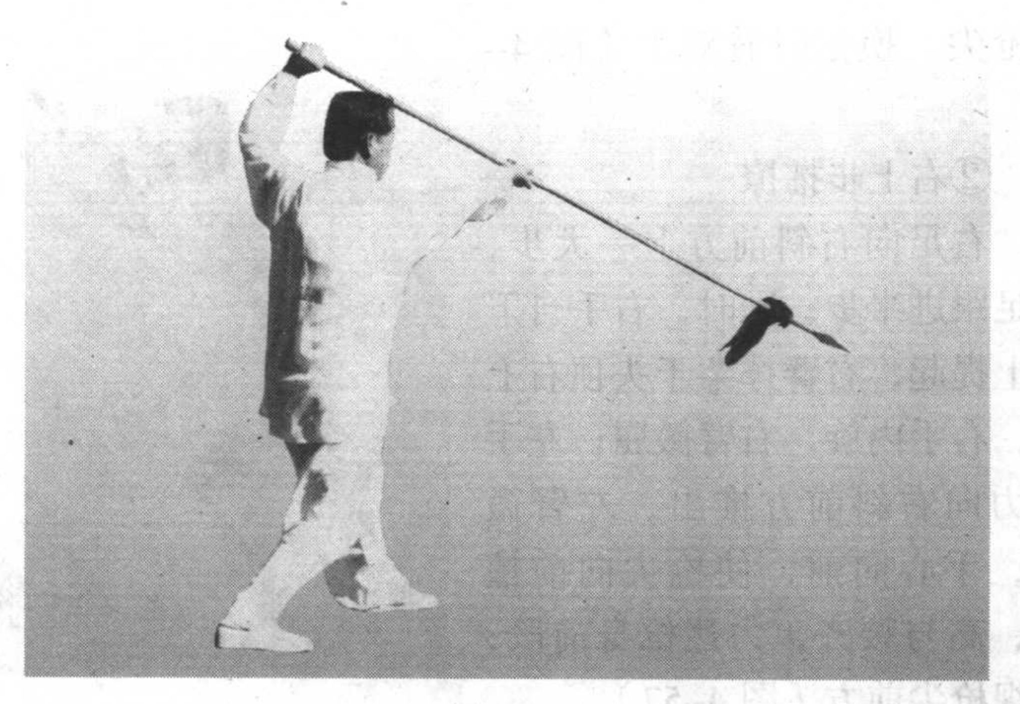


图 4–55

（2）动作要点

①右足进步与两手运枪向上起动作要整齐一致。换把要灵活、要协调、要快，两手换把，要随枪的上起在头前换手，两手心相对。

②左足上步与左手握把上提和右手滑把擢动作要整齐一致，步到枪到。

3. 右步炮枪

（1）动作过程

①左进步撩枪换把

左足向前进半步，右足跟进至左足内侧不落地；同时，右手运枪，使枪尖向右摆至右斜前方，左手下落至左腰侧。左手持枪把向前推送，右手向上撩起，使枪尖向上划弧摆起；至枪尖在头顶上方时，两手换把，右手顺杆下落，抓握枪把；左手随枪杆向左、向后划弧下落时，顺杆下滑，抓握枪杆中部；眼

随枪尖，换把时看双手（图 4–56）。

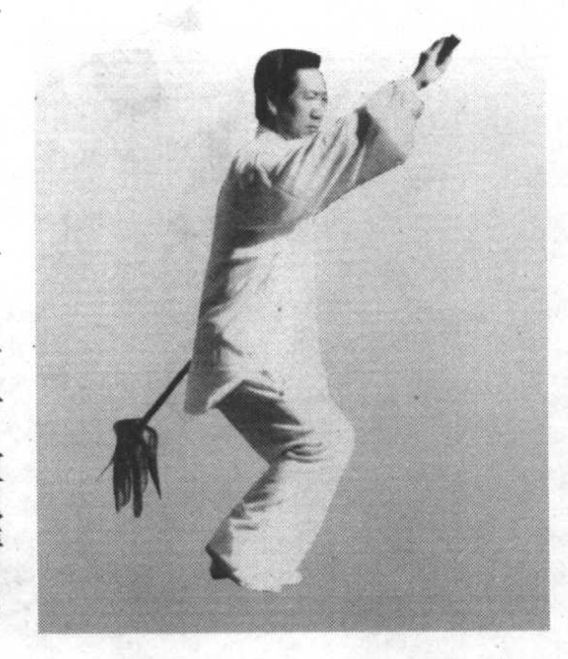


图 4–56

②右上步擢撩

右足向右斜前方上一大步，左足跟进半步；同时，右手自下向上提起，右臂撑架于头顶右上方，右手内旋，右臂微屈；左手用力向右斜前方推出，左臂微屈，手心向前，使枪尖向前擢撩，高与腰齐，力达枪身前段；目视枪尖前方（图 4–57）。

（2）动作要点

①前足进半步与两手在头前换把要协调连贯，两手动作要快。

②注意枪尖要先摆动，以找准方向，是左右的斜前方。右



图 4–57

足上步落地与枪向斜前方撩出，上下动作要整齐一致。

以下动作同前，左右练习，循环不止。

（三）炮枪转身

（1）动作过程

①扣步转身撩枪换把

（上接右步炮枪）右足向左足前外侧扣步，重心在右足，向左转身 270°，左足提起至右足内侧，两腿并拢微屈，面对来时方向；同时，枪随身转，枪尖自下向左、向上撩起划弧，至枪尖向上，枪把至面前时，两手换把，左手顺杆后滑握把端，右手前滑握枪中段；此时，枪尖继续向右、向下划弧，下落至体右侧；目随枪动，目视两手换把（图 4–58）。

②左上步擢撩

左足向左斜前方上一大步，右足跟进半步；同时，左手握把，内旋上提至头上方；右手外旋，以手心向左斜前方，握枪



图 4–58

杆用力向前推送发力，使枪杆前段颤动，力达枪身前段，枪尖高与腰齐；目视枪尖前方（图 4–59）。

回身动作左右相同，惟两手、两足互换而已。

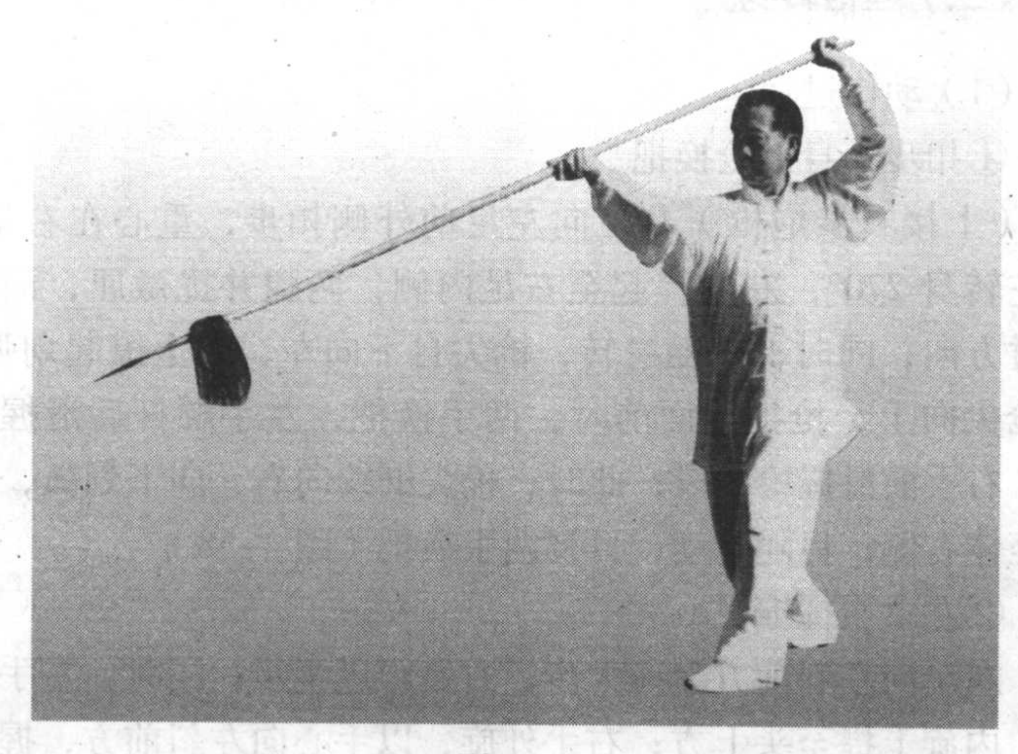


图 4–59

（2）动作要点

扣步转身动作要快，扣步幅度要大。枪随身转，转身后再做撩枪换把，其他要点同前。

（四）炮枪收势

1. 如炮枪练法一右跟步扎枪时收势，收势动作与劈枪收势相同：①右退步崩枪；②并步立枪；③立正持枪。

2. 炮枪练法二收势时，应以右步炮枪收势：

（1）动作过程

①左上步拿枪

右足不动，重心前移，左足向前上一步，大部分重量在右

足；同时，右手微外旋，左手运枪，使枪尖自前下向左、向上、向右划弧做拿枪动作；左手内旋，手心向下，虎口向下压枪杆，枪成水平，枪尖高与腰齐；头微上顶，目视枪尖前方（图 4–60）。

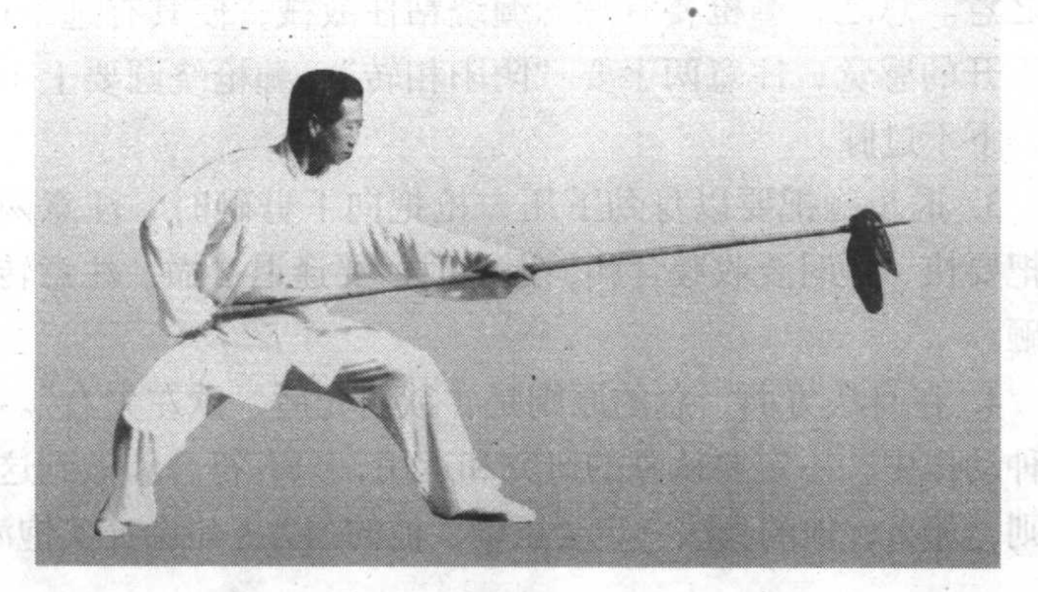


图 4–60

②右跟步扎枪；③右退步崩枪；④并步立枪；⑤立正持枪。

（2）动作要点与劈枪收势相同。

四、炮枪的劲力

1. 炮枪是根据炮拳的动作结构和劲力，结合枪术技法的特点创编而成的，既体现了炮拳的架势和风格，又突出了枪的架撩擢挑的技法。上步擢撩是炮枪技法的核心，擢撩之力在枪的前三分之一处，也就是枪的前段。擢撩时，发劲要顺猛，配合呼气，以助发力。上手要先有向上提拉之力，至头前上方时，上手要有撑架之劲。下手向前推送发力时，手臂要贴身，以腰身之力发之。腰部要有向上的挺劲，用全身之劲，要完整如一。

2. 缠枪是以枪尖绕转成圆的技法。分为里缠、外缠，也叫左缠右缠。顺时针绕圆划弧时为里缠，逆时针绕圆划弧时为外缠。练习时，缠枪要用身劲，枪杆紧贴腰腹，以腰腹带动两臂，左手运枪绕圆，要意贯枪尖。里缠有拿压之劲，外缠有挑挂之意。总之，缠枪要有意念缠绕粘住敌械，使其有逃不掉、脱不开的感觉，注意两手要“阴阳相转”，缠枪绕圆要上不过头，下不过膝。

3. 退步砸把要以身劲下压，枪把向下劈砸时，注意两手滑把要快，砸时要收腹含胸，退步时，要逢退必撤。注意转身而砸。

4. 在身法方面，总的原则是“欲前先后，欲左先右”。在各种动作中，一定要认真的研究和运用，只有符合和做到这个原则，那么，他的身法一定会正确，他的劲力一定会充实饱满。

五、炮枪的技击含义及用法

1. 炮枪的主要技法是架撩。架是枪上举过头，但炮枪的架是倾斜，它不但有上架护头的作用，更重要的是枪前端有撩擢挑的技法。撩是指枪尖由后下向前、向上的运动过程。擢是指枪运行过程中的劲力，挑是由下向前上方用枪前段的打击方法。因此，架撩擢挑的技法是上架护头，下部进攻，攻防兼备，顾中有打的技法。

2. 如对方持枪或棍向我平扫横把打来时，我上手提撩护头、护身，而另一手向前推枪擢挑对方的腿、裆、腹，配合步法向闯步，既完成了防护，又进行了攻击。顾打同时，充分显示了形意的风格和特点。上步要快，用力要猛，气势要勇，有将对方擢起之势。

3. 缠枪，顾名思义就是用我的枪把对方的枪以绕弧的方法进行缠住。内中含有粘住的意思，使其不能逃脱，当然，要想达到这种地步，非一日之功。必须得下大工夫，还得经常两人切磋、实践。缠枪时，只要我枪一接上对方的枪杆，就应该像太极拳推手一样粘住它。以我枪的缠绕而控制对方，寻机会进枪而扎缠枪时，是我枪的前段找对方枪的中段进行缠绕。缠枪是手段，进枪而扎才是目的。缠枪中有里缠、外缠，顺时针绕转为里缠，逆时针绕转为外缠。里缠之中暗含着拿压，外缠之中暗含着挑挂。

4. 退步砸把是“长兵短用，以短救长”之法。退步而撤闪，亮把而砸对方的器械或身体。此时对方又抽抢向我头部扎来时，我右手把端顺势向右后挂开。同时，速翻身用枪圈拿彼枪，进步送枪扎其心窝。这些都是动作的技击含义，都是假设、假想。实际用时，必须灵活掌握，随机应变。

六、炮枪歌诀

炮枪技法气势雄，
架撩擢挑劲要冲。
里外缠绞粘敌械，
砸把翻拿扎其胸。

第六节　横　枪

一、概　述

横枪是与五行拳的横拳相对应而命名的枪法，这是民间传

统形意拳对五行器械故有的名称，也是大家约定俗成的叫法。

横是左右与地面平行移动：从左至右或从右至左，与竖、直、纵相对为横。横枪，顾名思义就是使枪左右移的练习方法和使用方法。枪术中这样的运动形式，传统五行枪中规定为横枪。五行枪中的横枪是左右平行的崩劲。发劲时，身形完整，劲力均整，以腰为力源，以枪杆的柔韧性，以枪身前段运动的惯性，以突然的制动而产生的崩发。横枪应多练习而细心体会，要把身劲贯注到枪尖，非久练而不可得。

二、横枪内容

横枪练法包括：左步横枪、右步横枪。左步横枪中有右进步圈枪、左上步横崩；右步横枪中有左步圈枪和右步横崩。

三、横枪练法

（一）右步横枪

1. 动作过程（自五行枪预备势起）

①左步圈枪

左足向前进半步，右足跟进至左足内侧不落地；同时，右手握枪把，上起至胸前，左手在前，伸臂持枪，两手心相对，使枪尖在前方以逆时针方向绕一圆弧。枪尖高不过头，低不过腰。右手枪把在胸前绕一小圆；目视枪尖前方（图 4-61）。

②右步横崩

右足向右斜前上一大步，左足跟进半步，大部分重量在左足；同时，右手握枪把，由身前向右横拉至右肩前，右臂弯曲

90°，右手内旋拧转，使手心向外；左手向前滑把，握枪杆向右斜前方横推，手心向斜前，突然紧握枪杆制动，使枪前段向右平行抖动，左臂微屈。枪身微平，枪尖略高于肩；身微右转。目视枪尖前方（图 4–62）。

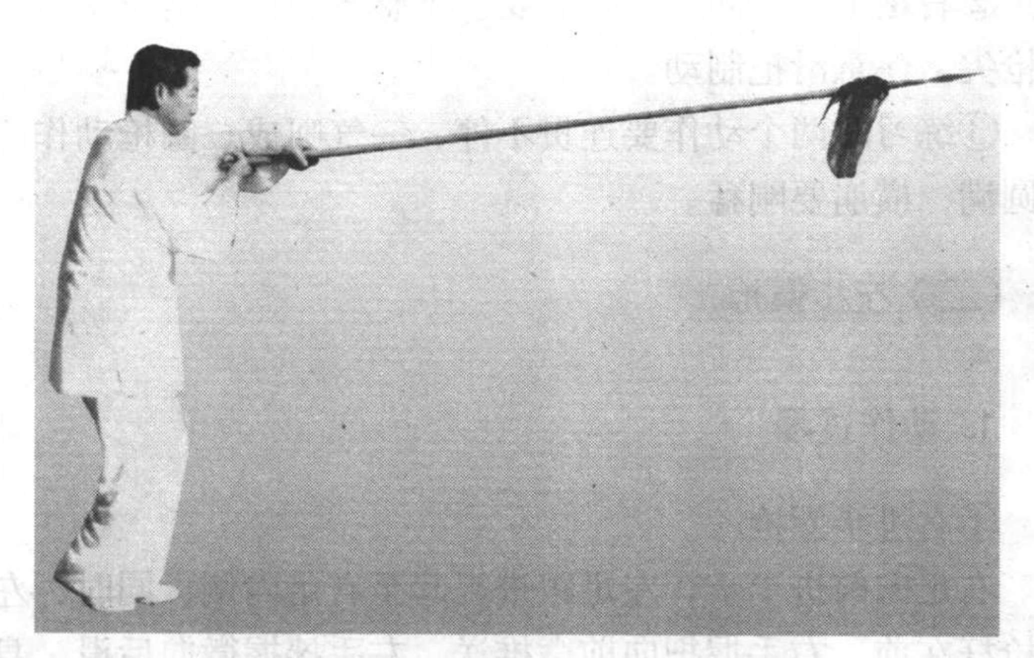


图 4–61

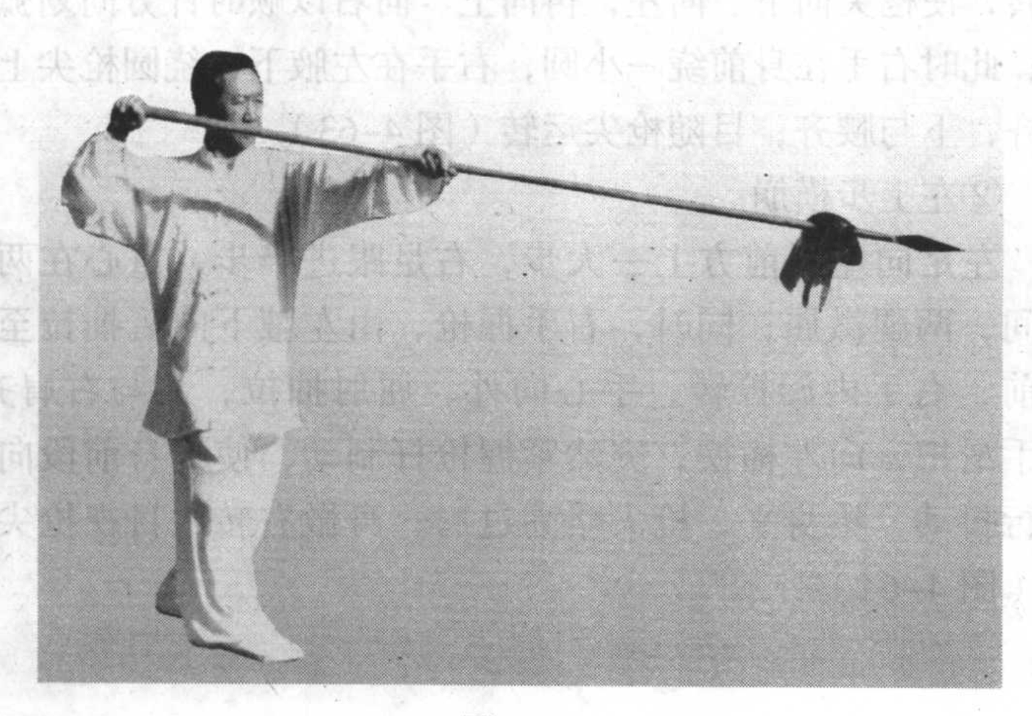


图 4–62

2. 动作要点

①左足进步与圈枪动作要一致，注意枪略前送，两手在身前。

②右足上步与向右横崩，要上下整齐一致，发出整劲，力达枪尖。注意滑把制动。

③练习时两个动作要连贯不停，一气呵成。圈枪动作要柔和圆满，横崩要刚猛。

（二）左步横枪

1. 动作过程

①右进步圈枪

右足向前进半步，左足跟进提起至右足内侧；同时，左手握枪杆在前，右手握把向前微推送，左手挫握微向后滑，身微左转，使枪尖向下、向左，再向上、向右以顺时针方向划弧绕圆；此时右手在身前绕一小圆，右手在左腋下，绕圆枪尖上与头齐，下与腰齐；目随枪尖运转（图 4–63）。

②左上步横崩

左足向左斜前方上一大步，右足跟进半步，重心在两足之间，两腿微屈；同时，右手握枪，由左腋下向后抽拉至右肩前，右手内旋拧转，手心向外，屈肘抽拉，高与右肩齐；左手滑把，向左横摆，突然紧握枪杆制动，使枪身前段向左平行抖动，枪身平，枪尖略高过肩；身微右转，目视枪尖前方（图 4–64）。



图 4-63

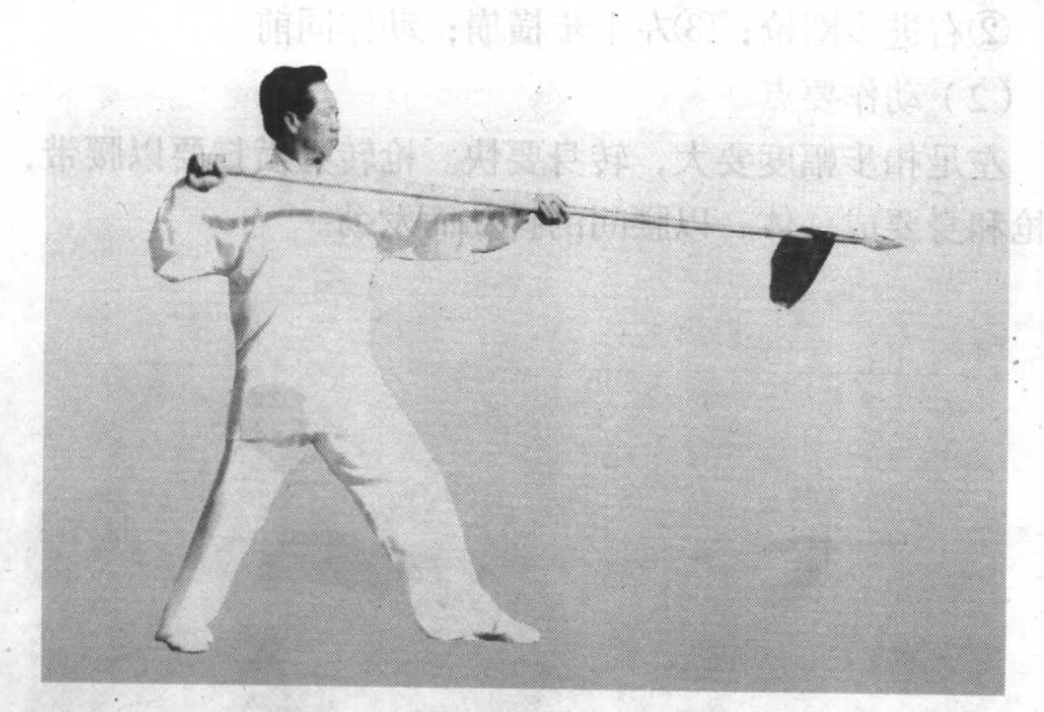


图 4-64

2. 动作要点

①两手圈枪动作要协调，枪尖划一大圆，右手划一小圆。两手要反向用力。

②两个动作中间不停，连贯一致。

（三）横枪回身

1. 左步横枪回身

（1）动作过程

①左扣步转身横扫

左足在右足尖前扣步，右转身180°，面对来时方向，右足向前进半步，左足不动，大部分重量在左足；同时，右手枪把下落至腰侧；左手微向前滑把，手心朝前。枪随身右转，由后向前平行横扫，枪尖高与肩齐；目随枪转，注视枪尖前方（图4–65）。

②右进步圈枪；③左上步横崩；动作同前。

（2）动作要点

左足扣步幅度要大，转身要快。枪转身横扫要以腰带，注意枪和身要成一体，以腰间的抖动而发劲。



图4–65

2. 右步横枪回身



图 4–66

（1）动作过程

①左扣步提撸枪

左足向前上步，至右足尖前扣步落地，重心前移至左足；同时，右手枪把向上提起，至头顶右侧，右手内旋，手心向外。左手下落微向右摆，使枪尖向左、向下、向右划弧，枪尖高与脚踝齐；目视枪尖（图 4–66）。

②右退步劈枪

右转身 180°，面对来时方向，右足向后退一步，重心后移，在两足之间略偏后一些；同时，两手运枪，使枪尖自下向后、向上，再向前、向下劈落，右手拉回至右腰侧，左手微直，枪成水平，高与腰齐；目视枪尖前方（图 4–67）。

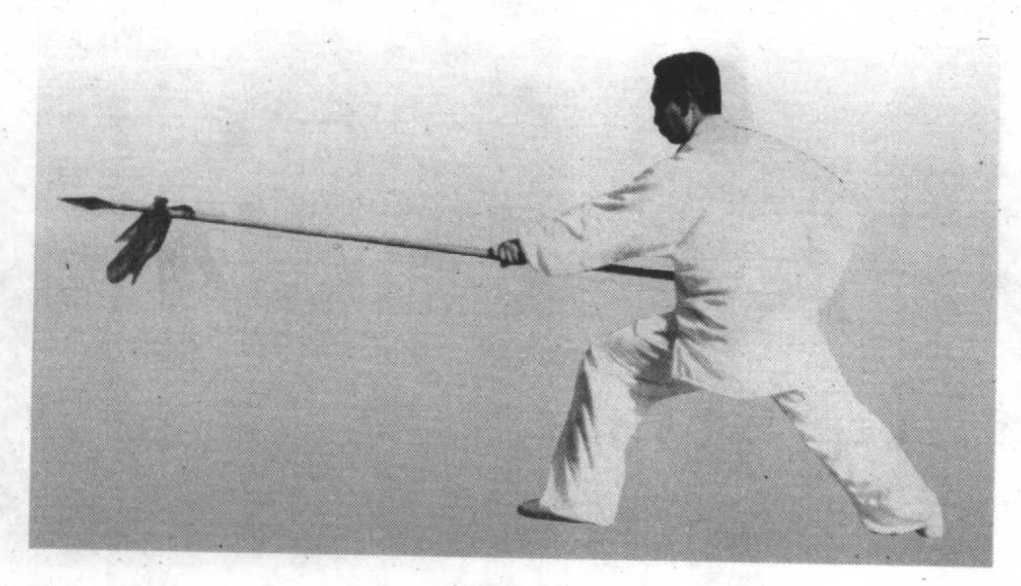


图 4–67

以下再接横枪动作，左右练习。

（2）动作要点

①左足扣步与提撸枪动作要上下一致，注意两手要拧转。

②右足退步与翻身劈枪要整齐一致，要力达枪端。

（四）横枪收势

横枪练习至原起势位置，转身与起势方向相同时，如是右步横枪收势动作如下：

1. 动作过程

①左上步拿枪

左足向前上一步，右足不动，大部分重量在右足；同时，右手握把，下落至右腰侧，双手拧转做拿枪动作，枪身略平，枪尖高与腰齐；目视枪尖前方（图 4-68）。

②跟步扎枪

重心前移，右足向前跟进半步，至左足后，两腿微屈；同时，左手松握如管，右手握枪把用力向前推送扎出，枪身水

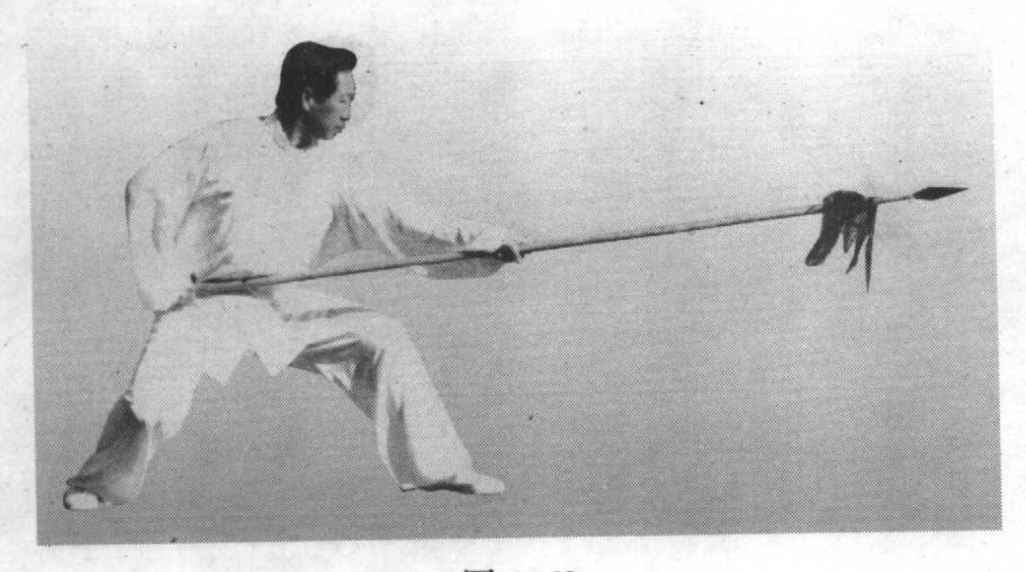


图 4-68

平，枪尖高与胸齐，力达枪尖。目视枪尖前方（图 4–69）。

③退步崩枪

右足向后退半步，左足不动，重心后移，大部分重量在右足；同时，右手拉枪抽回至右腰侧，左手向前滑后握，双手做上崩枪动作，使枪尖上下颤抖，枪尖高与头齐；目视枪尖前方（图 4–70）。

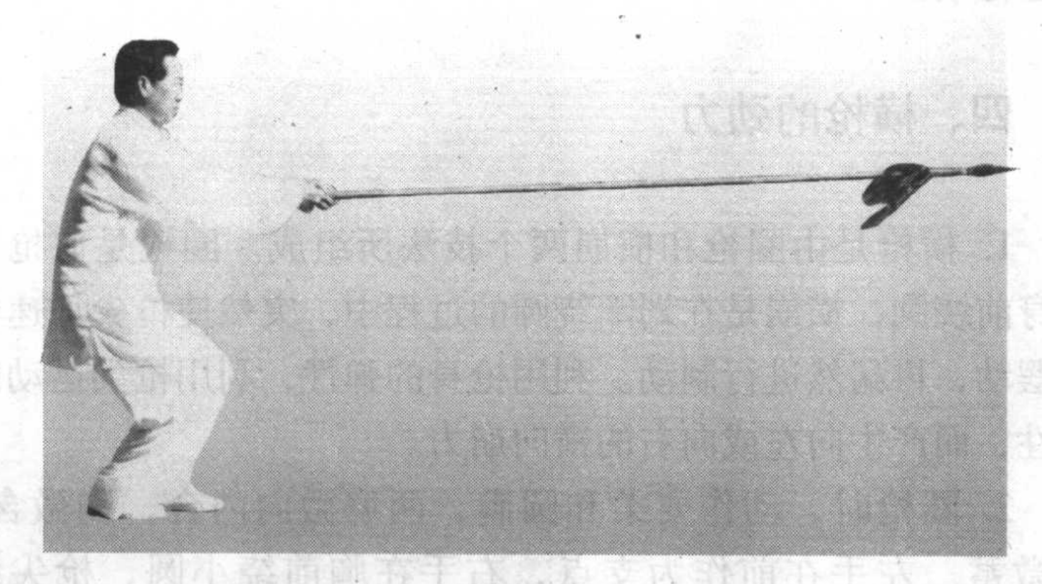


图 4–69

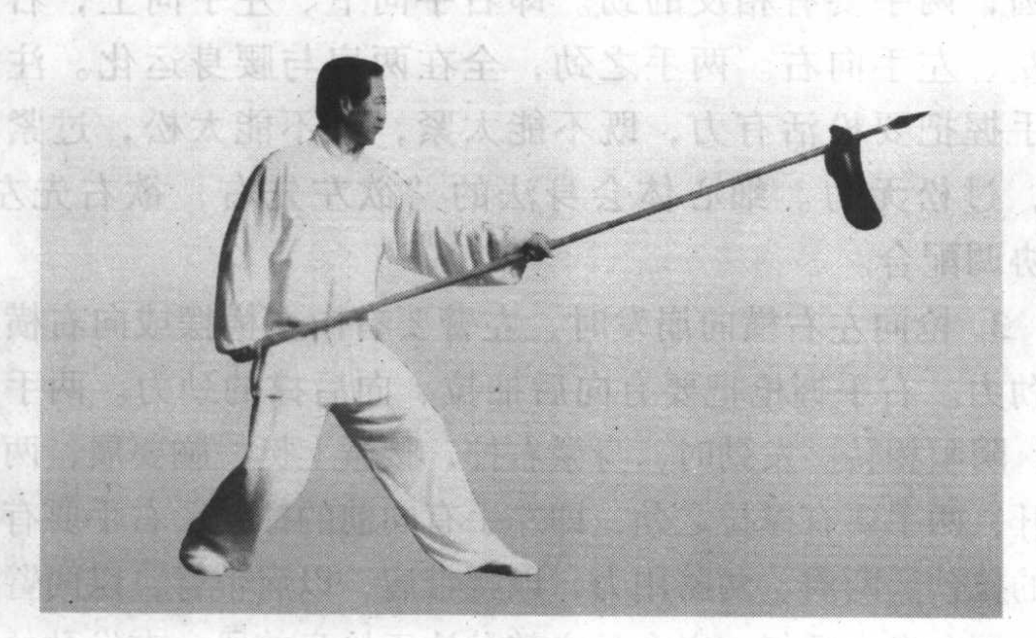


图 4–70

以下收势动作与劈枪收势相同。

2. 动作要点

①左足上步与双手拧转拿枪，动作要一致，跟步与扎枪要枪到、脚到。

②退步与崩枪要相齐。注意左手的滑把与紧握要适时，要力达枪端。

四、横枪的劲力

1. 横枪是由圈枪和横崩两个技法所组成。圈枪是使枪尖在身前绕圆，横崩是在划圈绕圆的过程中，突然使枪尖加速横向摆动，再猛然进行制动。利用枪身的弹性，利用枪尖运动的惯性，而产生向左或向右的横向崩力。

2. 圈枪时，动作要柔和圆满，两肩微向内合，胸微含，腰微蓄。左手在前作为支点，右手在胸前绕小圆，枪尖绕大圆，两手要有相反的劲。即右手向下、左手向上，右手向左、左手向右。两手之劲，全在两肩与腰身运化。注意左手握把要松活有力，既不能太紧，又不能太松，过紧则僵，过松无力。细心体会身法的“欲左先右，欲右先左”的协调配合。

3. 枪向左右横向崩发时，左臂要有向左横摆或向右横推的劲力。右手握枪把要有向后抽拉、向后撑的劲力。两手拧旋，阴阳相转。发劲时，身微右拧，腰微上挺，胸要展，两肩要开，两手要有撑拉之劲，即左手有向前的撑劲，右手要有向后的拉劲。两肩、两膀用力，以腰带肩，以肩带臂，以两臂运枪，配合发力呼气，以全身之整劲注于枪身前段。在发劲的过

程中，左手的制动是发力的关键。要使前后两臂、两手撑拉枪杆，与整个身体形成上下、前后、内外成一整体，这样发出全身的整劲。

4. 扣步回身枪横扫时，要用腰劲，要转身、拧腰、坐臀而发劲。注意重心后移，以利发劲，注意两手要拧转，枪与身要成为一体。

5. 横枪练习时，左手的滑把、左臂弯曲的角度和枪左右摆动的幅度大小，以及右手枪把的位置和抽拉距离的长短，以及身法的配合等，这些都必须遵循“任何一个动作姿势和动作过程，都必须有利于劲力的发挥”这样一个原则。同时，还应符合“身体舒适、自然、有利”的原则。当然，最重要的还应“符合攻防技击”的原则。所以，在枪术找劲法时，一定要突出“整劲”，要把全身之劲贯注枪端，这是重中之重，要中之要。

五、横枪教学训练法

横枪练习时，要先学定点的圈枪横崩。两足不动，左前右后，原地练习。圈枪时，枪尖在前，绕圆划弧，圈要大一些，注意枪尖的运动轨迹要符合动作要求。注意两手和身法的配合，要体会如何把身劲贯到枪尖。动作时，要先慢后快，从慢动作中去找身法，去找两手的配合，去找劲力的蓄发，去看动作的运动轨迹。从大圈逐渐变小圈，从两手划弧绕圈不用力，再逐渐由小力变大力。从慢动作再逐渐加快速度。在原步圈枪横崩动作熟练掌握之后，再配合步法的进步和上步。这样循序渐进，能较快地掌握横枪的技法。老师的口传身授是重要的，但自己的刻苦练习是学习技术的关键。

六、横枪的技击含义及用法

1. 横枪技法是左右圈枪横崩。圈枪是枪尖做圆弧运动，但枪尖并非是在一个完整的圆上运动，而是在圆内的一部分上运动，甚至常在曲率半径不断变化的、不很规则的曲线上运动。在枪法中，对于圈枪极为重视，有“枪之元神，只有一圈”之说，可见圈枪是何等重要。

2. 圈枪在用法中，主要是为了防守。在拳谱《手臂录》中吴殳讲得非常精辟：枪术“以神其用者，乃在于圆。圆则上下、左右无处不防，身前三尺，有如团牌，又何虑人之伤我哉。不惟是也，出而能圆，而来枪之所以胜也；收而能圆，则败枪之所以救也。”此中讲的圆，即圈枪也。圈枪分为里圈和外圈，也就是顺时针绕圆为里圈枪，逆时针绕圆为外圈枪。在与对方枪棍对较时，对方的枪在我枪的右侧即为圈里时，用顺时针绕圆圈枪，如对方的枪在我枪的左侧即为圈外，用逆时针绕圆圈枪，以期防守。

3. 如对方向我头部扎来时，我左手微向上抬起，以我枪前段去找对方枪的中段。如对方向我腰腹扎来时，我右手枪把向上提至腋下，身形微起，这样我的枪容易和对方的枪交叉成十字，有利防守，也是以我枪的前段去找对方枪的中段。这样，我的枪尖距对方才较近，路线短、速度快，为我进招提供最佳距离。同时，我找对方的中段，对方不容易抽枪变招。所以，“前找其中”是防守成功的关键，“圈里用拿，圈外用拦”是防守的技法。

4. 横崩技法主要是以对方的头部、胸部、脖颈为攻击目标。当然，对方的前手、前臂也包含在内。同时，横崩还含有

把对方的器械横向崩开之意。如对方用刀、剑劈击刺而来时，我用横崩之法，如运用得当，则对方的刀剑触到我的枪尖时，必被崩落。

5. 枪术在运用时，一定要注意步法的灵活。或进、或退、或斜、或闪。一定要控制好两人的距离。这个距离，就是容易发挥枪术技法特长距离。而不是拳谱中所说的："打人如亲嘴"，那样的欺身近打。应理解为用我的枪尖去和对方亲吻。也就是我出枪能触到彼身。用横崩技法打击敌头、身、手时，是攻击之法。用横枪技法去格防对方兵械时，则又是防守之技。实用时，应攻守兼顾，转换要快，用枪格防对方来械之后，紧跟横崩，同时完成。

6. 正像在枪谱所言："是以练枪者，惟下久苦之工于一圈，熟而更熟，精而益精。"才能得其奥妙，才能得其真髓。

七、横枪歌诀

横枪技法是圈崩，
圈枪久练得其精。
横崩两膀腰身力，
勤学苦练日日功。

第七节　五行连环枪

一、概　述

五行连环枪是在五行枪的基础上，串连组合而成的一个短

小精炼的民间传统套路。由于师承传系的不同、地域的不同，虽然都叫连环枪，但动作技法不尽相同。在套路中都能表现出形意枪的风格和特点，在这一点上，大家都是相同的。

形意枪的特点是：技法精炼，简捷实用，劲力刚猛，气势雄伟，技击性强，身械合一。

在连环枪套路练习中，整个套路动作连接合理，劲路顺畅，动作连贯，气势勇猛，劲力刚健，枪法清晰，意念充沛，精神贯注。在步法中，要充分体现出形意拳的三体势步型。在劲力上，要突出以腰身带肩，以肩催两膀、两臂，以两臂、两手运枪，发挥全身的整劲，使身械完整合一。

每一位练拳者都应该经常练习枪术，认真体会和领悟枪械和身劲的合一，这样会对形意拳各种劲法的提高，起到相辅相成的作用。正像前辈所言："枪功越深，拳功愈厚。"所以，形意枪的练习，作为提高自身功力，深化拳功，强身健体，防身自卫的手段能起到很大的作用。所以，形意拳界对枪术的功夫非常注重，把枪术练习作为重要的功夫之一。因此，武术界有"太极剑，八卦刀，形意枪，少林棍"之美称。

二、五行连环枪动作顺序名称

（一）起势（预备势）

（二）原步拦拿扎（崩枪）

（三）盖步拦拿扎（崩枪）

（四）绕步拦拿扎（崩枪）

（五）上步抡劈枪（劈枪）

（ 六 ）缠枪上步架撩擢挑（炮枪）
（ 七 ）退步圈点翻身盖扎（白鹤亮翅）
（ 八 ）上步挑把劈扎枪（劈枪）
（ 九 ）提撸反手下扎枪（右步钻枪）
（ 十 ）上步盖拿上扎枪（左步钻枪）
（十一）背步绞枪拿扎
（十二）右上步圈枪横崩（右步横枪）
（十三）左上步圈枪横崩（左步横枪）
（十四）回身蹬腿拧身抡劈（崩枪转身）
（十五）上步拦拿扎（崩枪）
（十六）盖步拦拿扎（崩枪）
（十七）绕步拦拿扎（崩枪）
（十八）上步抡劈枪（劈枪）
（十九）缠枪上步架撩擢挑（右步炮枪）
（二十）退步圈点翻身盖扎（白鹤亮翅）
（二十一）上步挑把劈扎枪（劈枪）
（二十二）提撸反手下扎枪（右步钻枪）
（二十三）上步盖拿上扎枪（左步钻枪）
（二十四）背步绞枪拿扎
（二十五）右上步圈枪横崩（右步横枪）
（二十六）左上步圈枪横崩（左步横枪）
（二十七）回身蹬腿拧身抡劈（崩枪转身）
（二十八）上步拦拿扎
（二十九）收势

三、五行连环枪练法

（一）起势（预备势）

1. 动作过程

①立枪



图 4–71

两腿成立正姿势；右手持枪，使枪把端触地，枪直立于身体右侧，右手以拇指和食指扣住枪杆，右臂自然伸直，枪杆贴于右肩外侧，枪尖向上；左手自然下垂，左掌心贴于左腿；头向上顶，目视身体前方（图 4–71）。

②左步顺枪

身左转 90°，面向练习方向，左足向前上一步，右腿蹬直，左腿屈膝，成左弓步；同时，右手握枪杆，横平向前顺出，枪尖向前，右臂伸直，枪杆高与胸齐；左手伸至右腋下，手心向上握住枪杆；目视枪尖前方（图 4–72）。

③左三体持枪势

重心后移，左腿微屈，右腿弯曲，大部分重量在右腿，成左前右后三体势步型；同时，左手握枪杆，向前伸臂出枪；右手松开，顺枪杆向后滑把，至枪把端握住；右手枪把置于右腰侧。左臂微屈，左肘微向内掩，手心向下，握住枪杆，使枪尖在身体中心线上，枪杆成水平，枪尖高与胸齐；头向上顶，目视枪尖前方（图 4–73）。

图 4-72



图 4-73

2. 动作要点

①起势动作要稳，要连贯，中间不停，一气呵成。

②重心后移与两手持枪成三体势持枪势，上下动作要同时完成，不能有先后。

（二）原步拦拿扎（崩枪）

1. 动作过程

①两足不动；左手握枪杆外旋，使手心向上；右手握把端，在右腰侧随之内旋，手心向下。使枪尖向上、向左、向下划一半圆，枪杆紧贴腰、腹；头微上顶，目视枪尖。此为拦枪（图 4–74）。

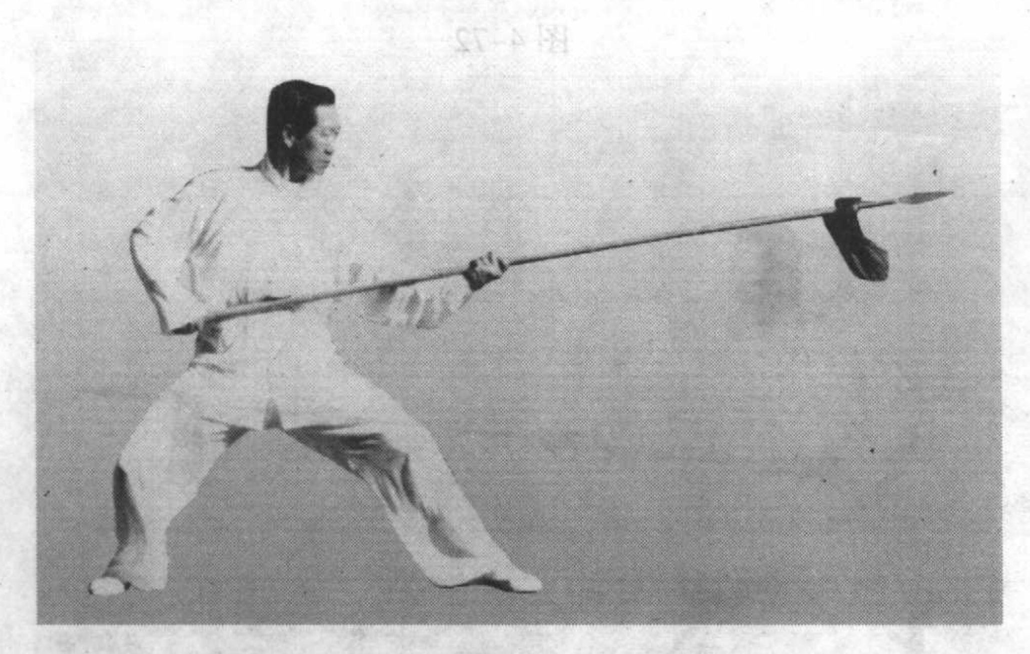


图 4–74

②左手内旋，手心向下，左手虎口下压；右手在右腰侧随之外旋，手心向内，用腰劲和枪杆的弹性，使枪尖向上、向右、向下绕弧划一半圆，枪杆紧贴腰腹；头微上顶，目视枪尖前方。此为拿枪（图 4–75）。

③左腿微屈，右腿微蹬直，重心前移至两足之间，微偏于

前腿；同时，左手松握如管；右手握枪把，用力向前迅速推送，与左手相触，左手捧于右手外侧，右臂微直，枪身成水平，枪尖扎出高与胸平；身微左拧正对前方。头微上顶，目视枪尖。此为扎枪（图 4–76）。

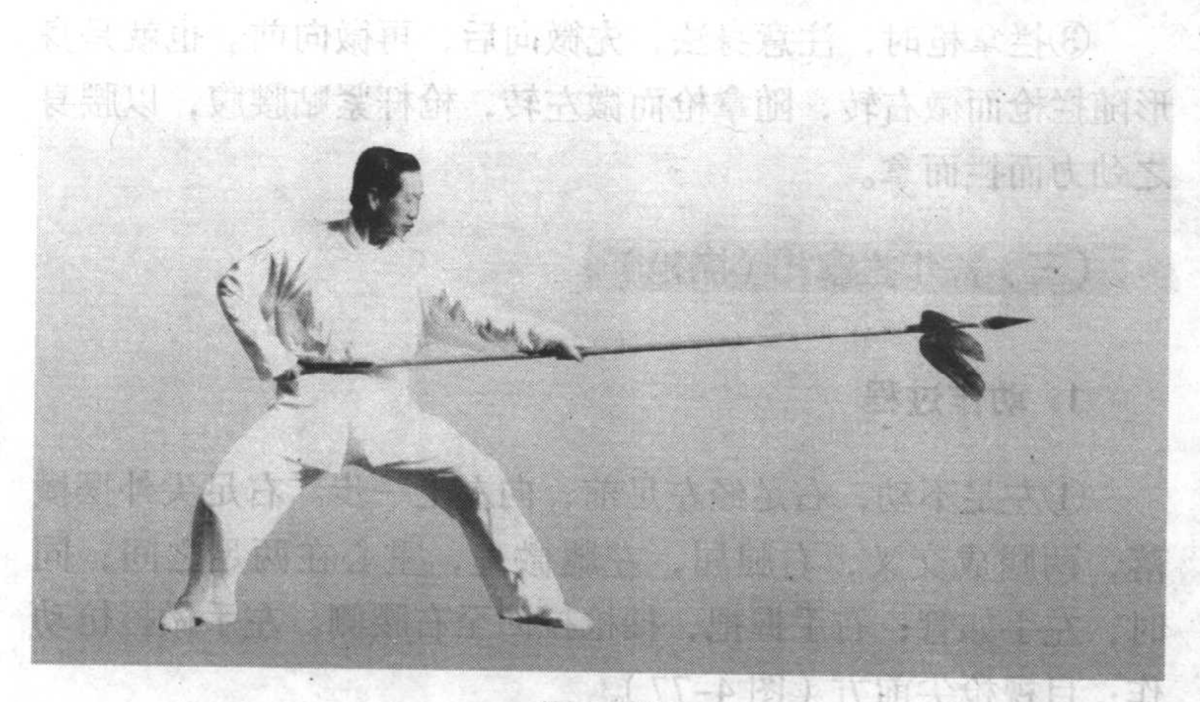


图 4–75

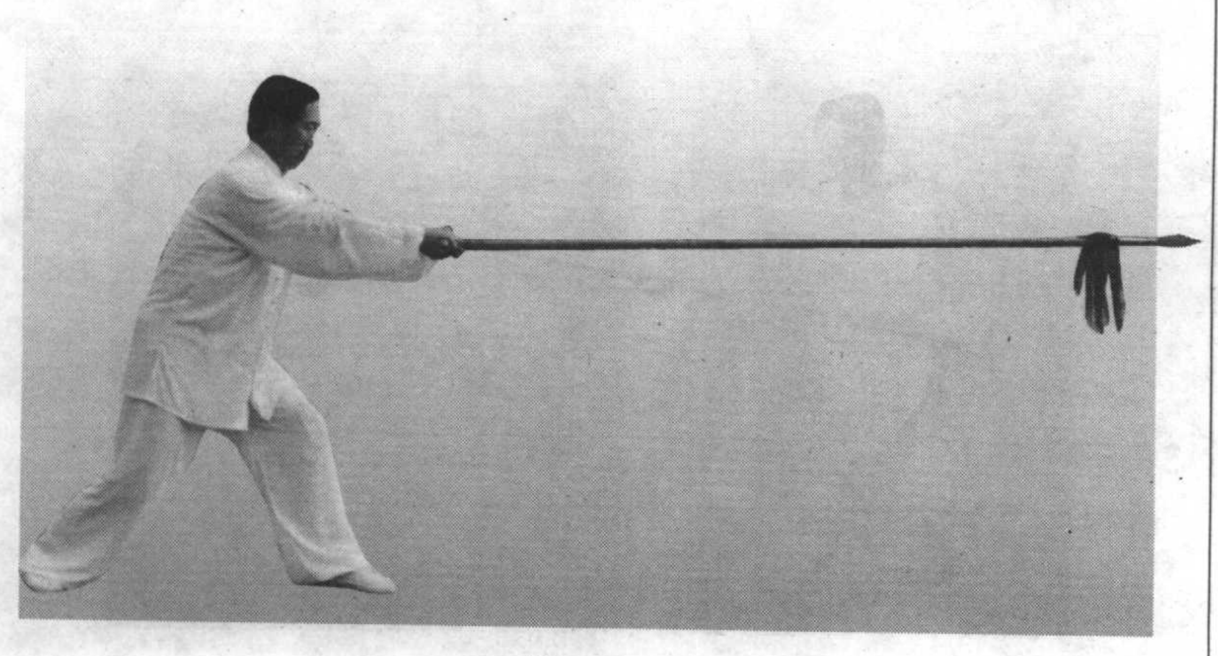


图 4–76

2. 动作要点

①拦拿扎这三个动作连接要紧凑，动作要连贯不停。

②扎枪要力达枪尖，使之颤抖。

③拦拿枪时，注意身法，先微向后，再微向前。也就是身形随拦枪而微右转，随拿枪而微左转，枪杆紧贴腰腹，以腰身之劲力而拦而拿。

（三）盖步拦拿扎（崩枪）

1. 动作过程

①左足不动，右足经左足前，向左上一步。右足尖外摆横落，两腿成交叉，右腿屈，左腿微直，重心在两足之间；同时，左手如管；右手握把，抽枪拉回至右腰侧。左手做拦枪动作；目视枪尖前方（图 4–77）。

②左足向前上一步，右足不动，大部分重量在右足；两手



图 4–77

同时拧转，做拿枪动作。动作同前（见图 4–27）。

③重心前移；左手如管，右手做扎枪动作。动作同前（见图 4–28）。

2. 动作要点

①右足盖步与双手拦枪，动作要上下一致。

②左足上步与双手拿枪，动作要整齐如一。

③整个动作要连贯不停，一气呵成。

（四）绕步拦拿扎（崩枪）

1. 动作过程

①左足向右斜前方进一步，脚尖微外摆，重心在两足之间，右足不动；同时，右手抽枪拉回至右腰侧，左手如管，随左足进步，双手做拦枪动作；目视枪尖（图 4–78）。

②右足向左足前方上一步，右脚尖微内扣，正对前方，身



图 4–78

微左转；双手同时做拿枪动作；目视枪尖（图 4–79）。

③重心前移，偏于右腿；同时，左手松握如管，右手握枪把用力向前扎出，右手触及左手，左手捧扶右手，枪身平，枪尖高与胸齐，力达枪尖；目视枪尖前方（图 4–80）。

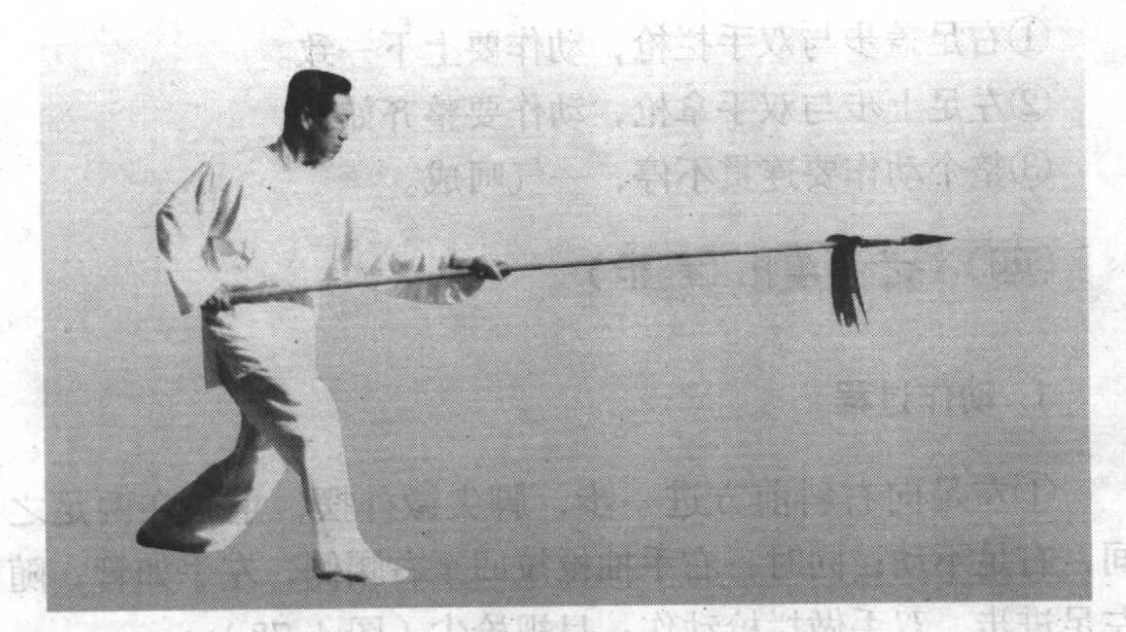


图 4–79

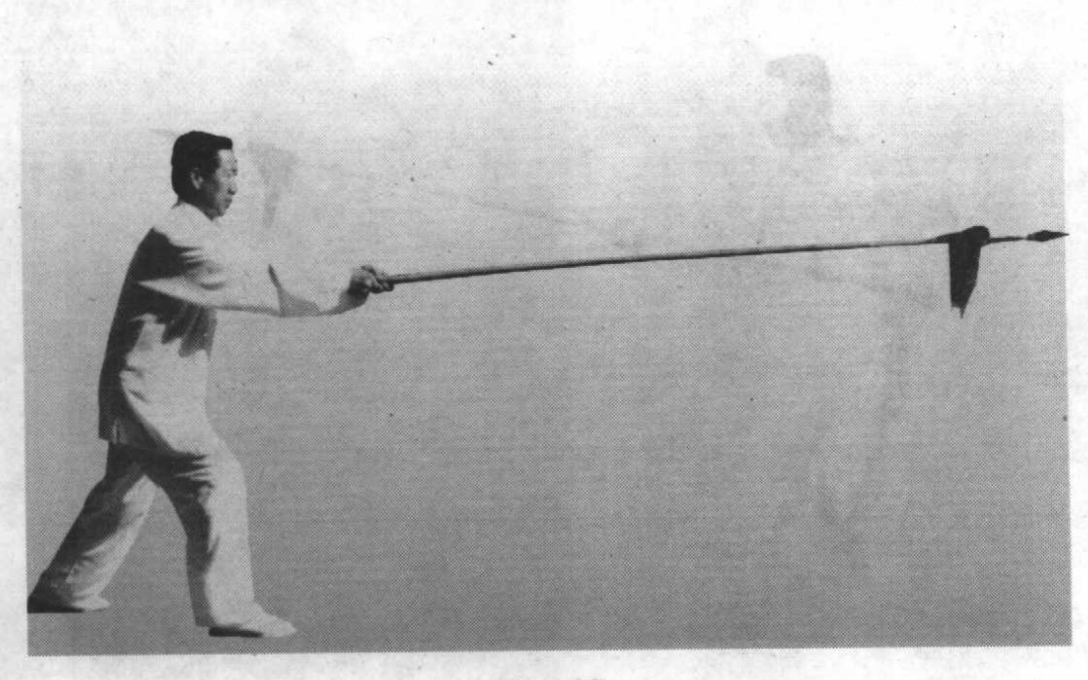


图 4–80

2. 动作要点

①左足进步注意方向角度，两足所走的路线要有一个弧线。步法要轻快敏捷，与两手拦拿动作要上下协调一致。

②两足绕步前进时，左手持枪，使枪尖始终对准前方，不能随意摆动。做拦拿扎枪时，枪尖总是对准一个目标。

（五）上步抡劈枪（劈枪）

1. 动作过程

①右足向前进半步，左足跟进至右足内侧不落地；同时，右手握枪把拉抢抽回，右手上起至头部右前方，右臂微直；左手松握，顺杆向前滑把，左手前落向下，使枪尖向下，经体左侧向后划弧；身形微向上起，目随枪尖运转（图 4–81）。

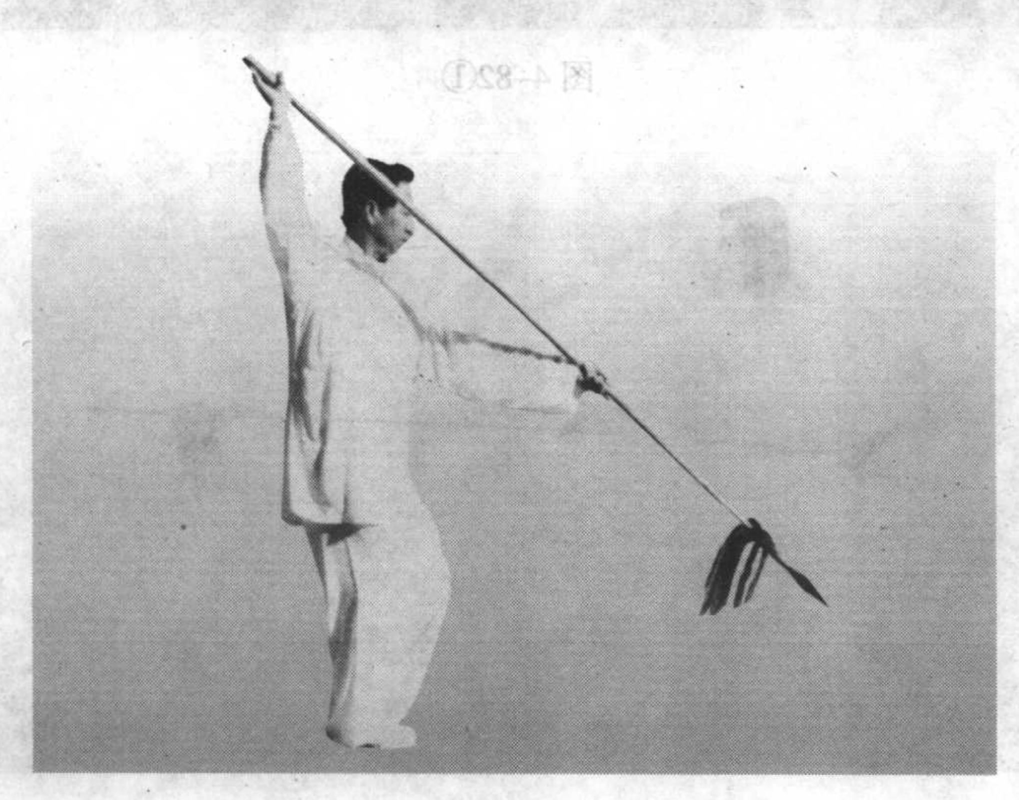


图 4–81

②左足向正前方上一大步，右足跟进半步，重心在两足之间；同时，左手向后、向上持枪举起，再向前、向下劈落。右手枪把随之向前、向下、向后拉回至右腰侧。枪身要平，枪尖高与腰平，左臂微屈；目视枪尖前方。头微上顶（图4–82①②）。



图4–82①

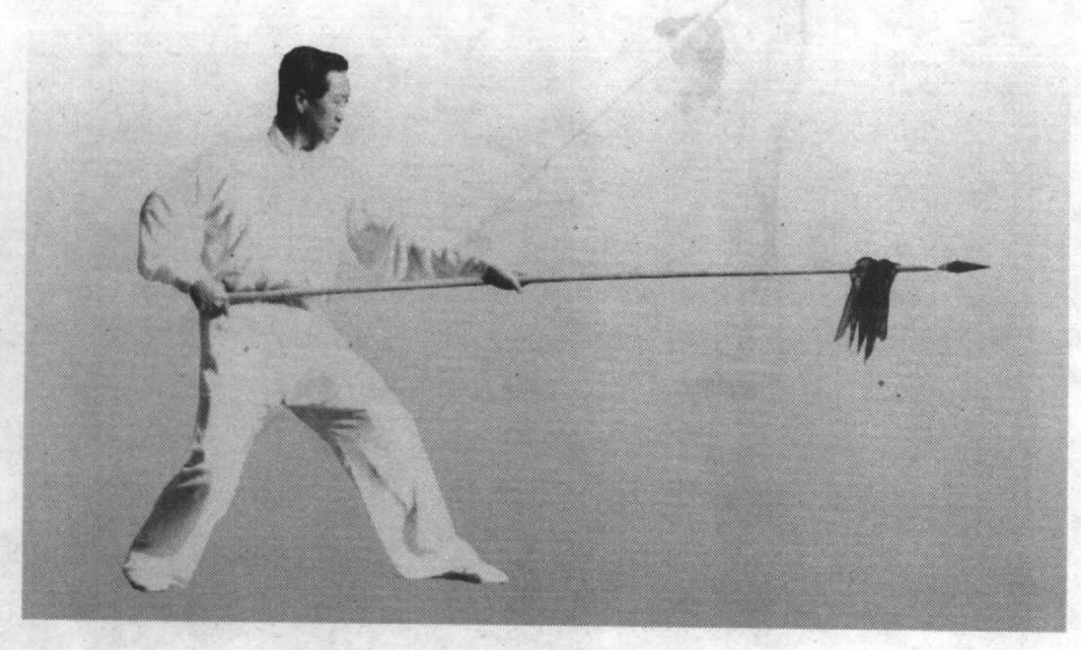


图4–82②

2. 动作要点

①上步抡劈枪是一个完整的动作。练习时，动作连贯一致。枪劈落与左足上步落地要上下相齐，动作一致。

②抡枪前劈，注意左手要滑把，枪尖向下时，左手向前滑，枪向前劈时，左手向后滑把，劈落至下时，要“固把击发”，使力达枪前段。

（六）缠枪上步架撩擢挑（炮枪）

①左足向前进半步，右足跟进至左足内侧不落地；左腿微屈站稳；同时，左手向前微滑把，左手运枪，使枪尖向上、向左、向下划一圆弧；右手枪把随之反向搅动，枪杆贴身，枪尖绕弧高不过眉，低不过膝；目随枪尖（图 4–83）。

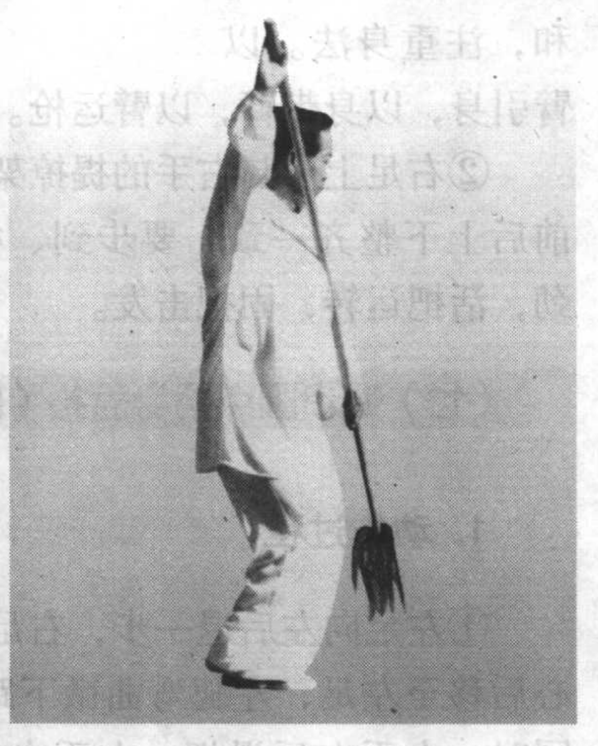


图 4–83

②右足向右斜前方上一大步，左足跟进半步，两足成前四后六步型；同时，右手枪把自右腰间向前、向上提起，右手内旋，使手心向外，右臂微屈撑圆，至头顶右上方；左手微外旋，使枪尖自左下、向右斜前方划弧上撩，左手心向右斜前方，左臂微屈，左手握枪杆用力向前推出，左手高与胸齐，枪尖高与腰

齐，力达枪尖前段；目视枪尖前方（图 4–84）。



图 4–84

2. 动作要点

①左足进步与左手做外缠枪动作要上下协调一致。注意左手的滑把要灵活，缠枪的运动幅度，动作要柔和，注重身法。以臂引身，以身带臂，以臂运枪。

②右足上步与右手的提撩架撑和左手的推枪擢挑，动作要前后上下整齐一致，要步到、枪到，左手要有定点，利用腰劲，活把运转，固把击发。

（七）退步圈点翻身盖扎（白鹤亮翅）

1. 动作过程

①左足向左后退一步，右足随之后撤一步，足尖点地，重心后移至左足，左腿弯曲微下蹲，身左转，使右肩正对前方；同时，左手向后滑把，左手自前向左、向上，再向下划一圆弧，左手至右肩前，左手心向下握枪杆；右手握枪把，自上向下、向左腋下推，右手在左腋下，使枪尖自右前下方向左、向上，再向前下划弧圈点下落。使枪身横平，枪尖高在胸腹之间；目视枪尖（图 4–85）。

②右腿提膝向上，左腿蹬地向上跳起，身向右转，右足横脚落地。左足再向前落地，两腿弯曲成半马步型。大部分重量在右足；同时，右手握枪把，内旋抽拉至右肩前，右手心向外；左手向前滑把，左臂运枪，使枪尖自下向上、向左，再向下划弧，枪尖高与腰齐；目视枪尖前方（图 4–86）。

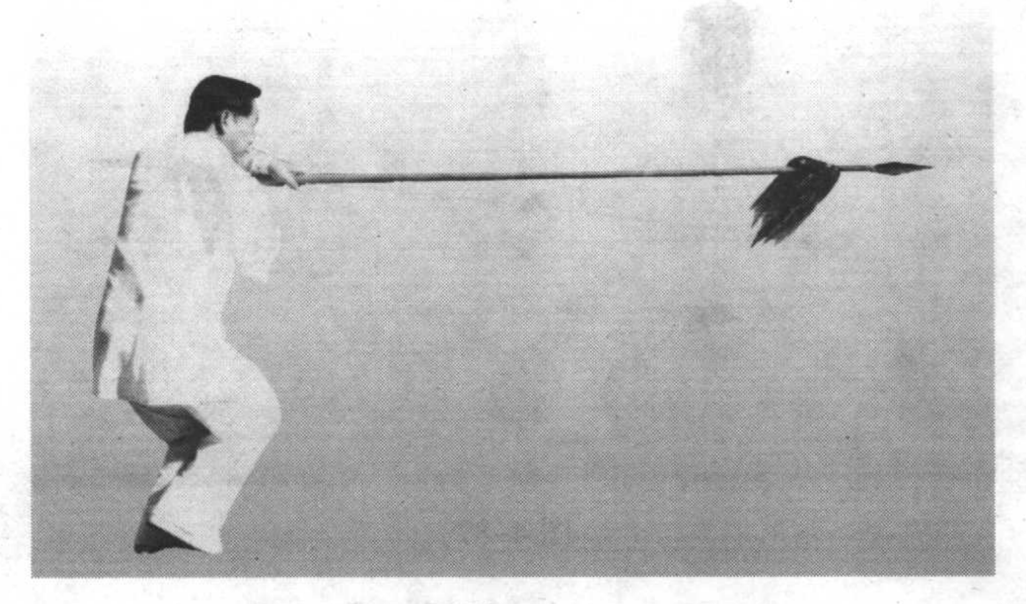


图 4–85



图 4–86

③两足不动，两手动作不停；右手枪把下落回至右腰侧，右手外旋，手心向上；同时，左手握枪杆，使枪尖向左、向上，再向右、向下划弧盖压拿枪，左臂微屈，左手虎口下压，手心向下；头微上顶，目视枪尖前方（图 4–87）。

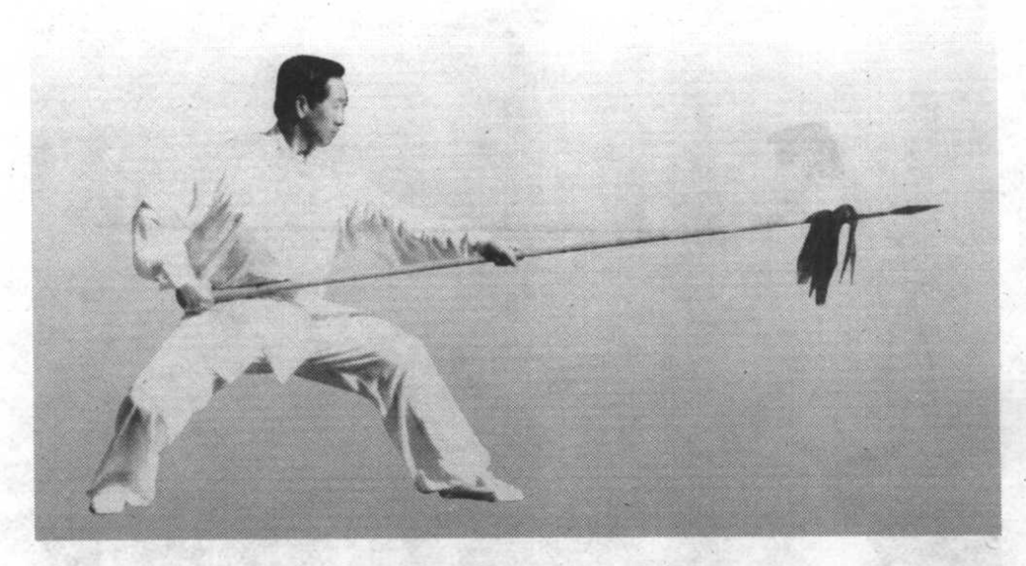


图 4–87

④两足不动，重心微前移，大部分重量在右足；同时，左手松握如管，右手握枪把，用力向前伸臂扎出，右手触及左手，左手捧扶于右手外侧。枪扎出成水平，枪尖高与胸齐，力达枪尖，使之颤抖；目视枪尖前方（图 4–88）。

2. 动作要点

①退步圈点退步要大，撤步要灵，与两手运枪要上下一致。注意枪尖划弧转圈时，运动幅度较大，两手动作幅度较小。枪尖向下点击时，腰身要向左转。动作要柔和，点击发力不要过大。一点而止。

②跳起翻身，两手拧旋、两臂打开与枪尖划弧做提枪的动作，提枪幅度大一些。要同时完成，整齐一致。

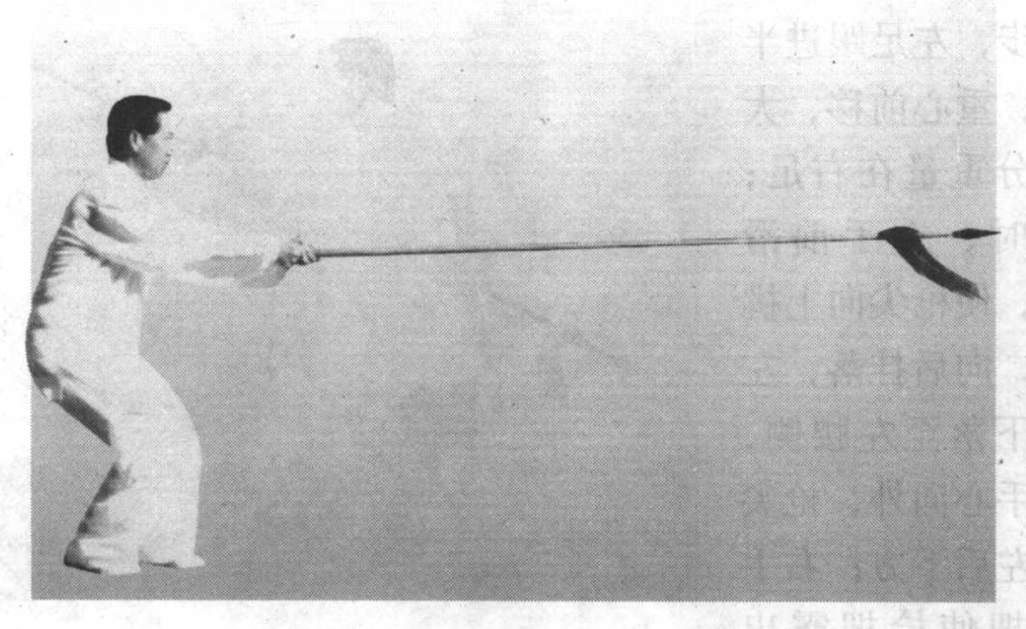


图 4–88

③两足落地与两手完成盖压拿枪动作要相齐，向前扎枪注意重心的前移。

（八）上步挑把劈扎枪（劈枪）

1. 动作过程

①左足向前进半步，右足跟进不落地；同时，右手拉枪抽回至右腰后侧；左手松握如管向前滑把，左臂向前伸，枪尖向前，枪杆贴身；目视枪尖前方（图 4–89）。



图 4–89

②右足向前上一步，左足跟进半步，重心前移，大部分重量在右足；同时，左手前滑把，使枪尖向上挑起，向后挂落，左手下落至左腰侧，左手心向外，枪尖向左后下方；右手滑把使枪把露出50厘米左右，自下向前、向上挑起，右手虎口向上，高与胸齐，枪把高与头齐，枪杆紧贴左胯；目视把端前方（图4–90）。

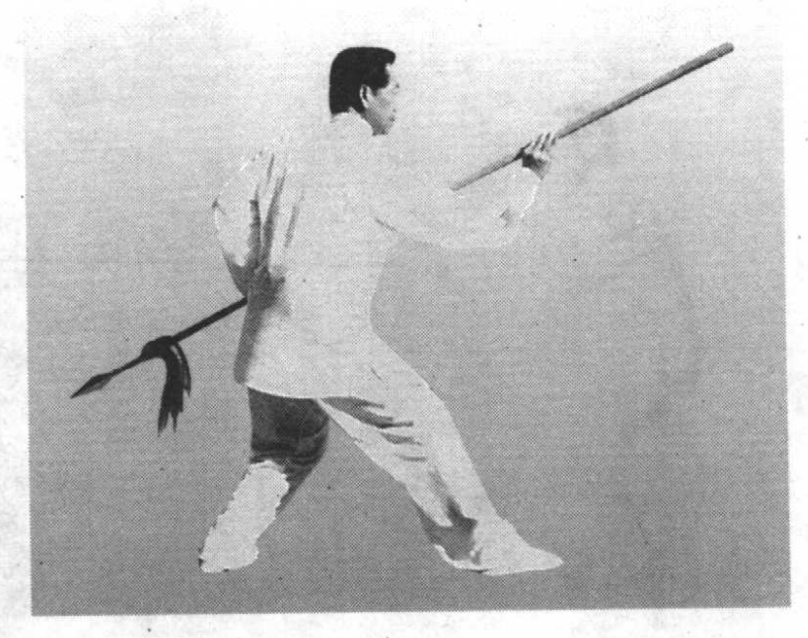


图4–90

③右足向后撤一步，至左足前落地，重心移至右足，左足再向前上一步，右足不动，两足成三体势步型；同时，右手先向下、向后挂把至右腿外侧方，右手向下滑把握住把端，拉回至右腰侧，左手自腰侧向上扬起，至头顶上方，再向前、向下挥臂前抡，使枪尖自后向上、向前、向下划弧劈下，枪成水平，枪尖高与腰齐，力达枪前段；目视枪尖前方（图4–91①②）。



图4–91①

④重心微前移，大部分重量

在左足；左手松握如管，左手微向上抬少许，使枪尖高与胸齐；右手握枪把，用力向前推送，向前扎出。右臂微直，两手相触，左手捧扶在右手外侧。枪成水平，枪尖高与胸齐，力达枪尖；目视枪尖前方（图 4–92）。



图 4–91②

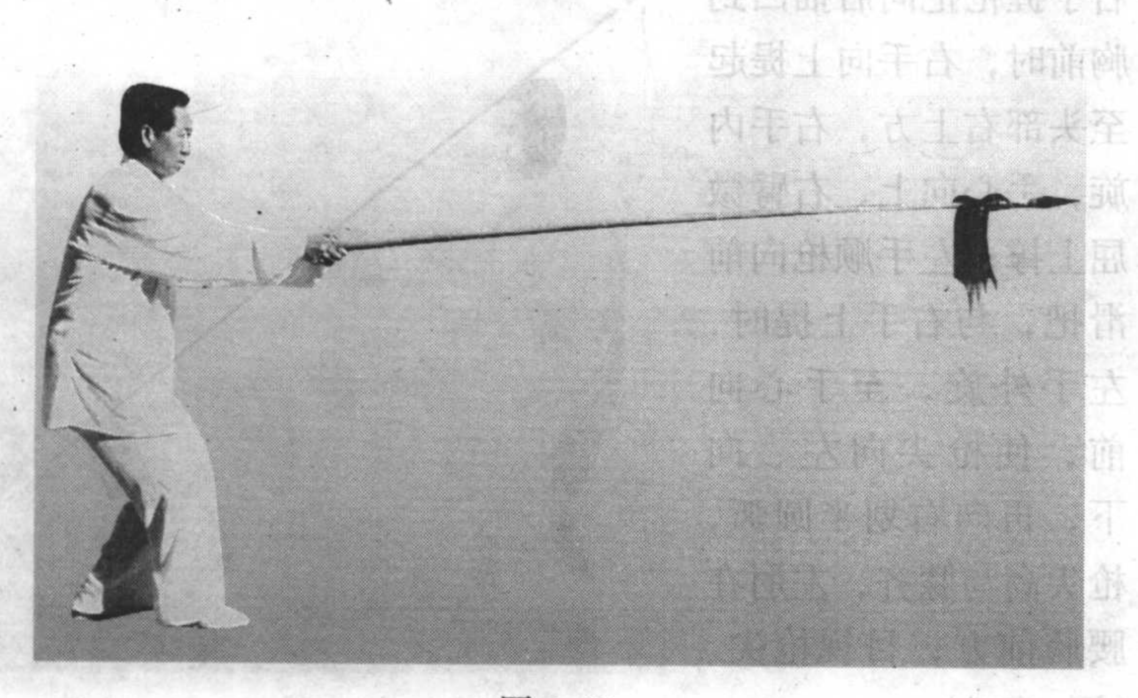


图 4–92

2. 动作要点

①右把挑出与右足上步，动作要整齐一致。注意两手滑把要灵活快速，挑把要用身劲。右手贴身，右肘内掩，右肩下沉而送肘，左肩向后、向下松沉。

②撤步下挂把与左上步前劈枪，动作要连贯不停，上下完整一致。劈枪要猛而有力，要步落枪到，手脚合一。劈枪时，两手要有左推右拉的合力。

③扎枪要拧腰、送肩、伸臂，扎枪要快而有力，力达枪尖。

（九）提撸反手下扎枪（右步钻枪）

1. 动作过程

①左足向前进半步，右足跟进至左足内侧不落地；同时，右手握枪把向后抽回到胸前时，右手向上提起至头部右上方，右手内旋，手心向上，右臂微屈上撑；左手顺枪向前滑把，与右手上提时，左手外旋，至手心向前，使枪尖向左、向下，再向右划半圆弧，枪尖高与膝齐，左肘在腰胯前方；目视枪尖。（图 4–93）。



图 4–93

②右足向前上一步，左足跟进半步，两腿成前四后六步型；同时，左手向前伸臂，以枪尖向前下方。右手握把自头顶前方向前、向下反手扎出；左手松握枪杆，使枪杆在手中滑动，左手微向上起与右手相触于前方；右手枪把高于肩，两臂微直，枪尖扎出离地面约 20~30 厘米；身微前倾，目视枪尖（图 4–94）。

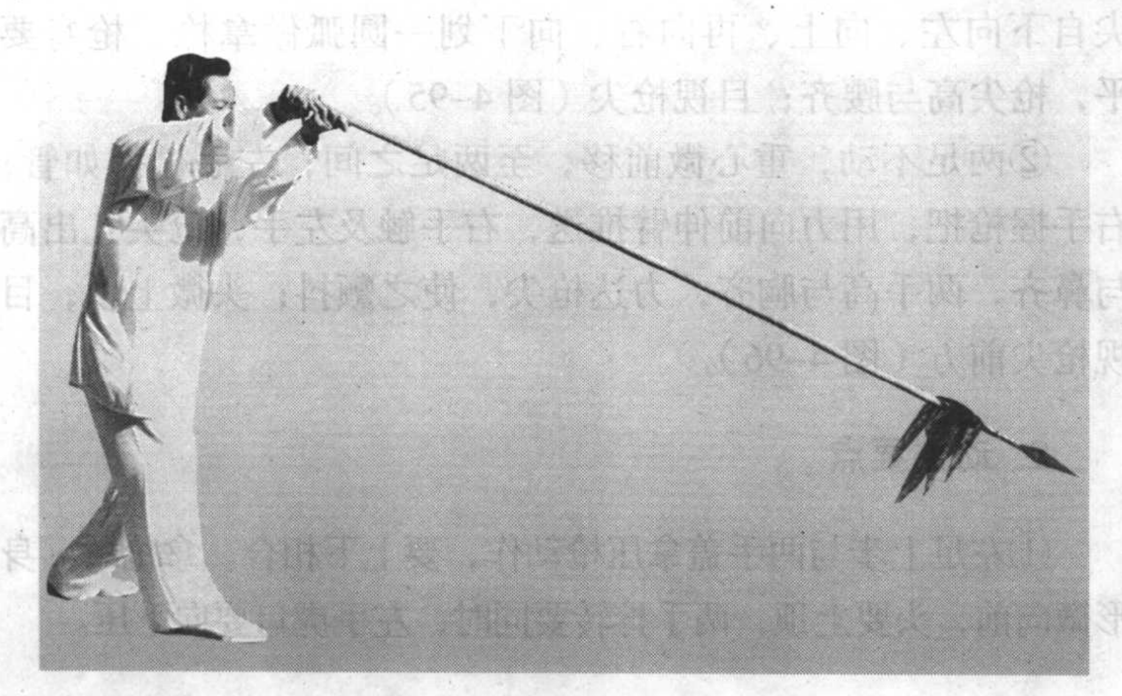


图 4–94

2. 动作要点

①左足进步与枪向上提撸，动作要一致。右足上步落地与右手反手下扎，动作要上下如一，手脚相合，整个动作要连贯不停，一气呵成。

②右手要拧把内旋上提，左手要向前滑把、外旋绕弧而捋、拨，反手下扎枪力量不是很大，也必须力达枪尖，动作必须明显清晰。

（十）上步盖拿上扎枪（左步钻枪）

1. 动作过程

①右足不动，左足向前上一步，大部分重量在右足；同时，右手握枪把向后抽拉，向下拧压，回至右腰侧，紧贴腰部；左手向前滑把，再内旋上翻，手心向下，虎口下压，使枪尖自下向左、向上、再向右、向下划一圆弧做拿枪，枪身要平，枪尖高与腰齐；目视枪尖（图 4–95）。

②两足不动，重心微前移，至两足之间；左手松握如管；右手握枪把，用力向前伸臂推送，右手触及左手，枪尖扎出高与鼻齐，两手高与胸齐，力达枪尖，使之颤抖；头微上顶，目视枪尖前方（图 4–96）。

2. 动作要点

①左足上步与两手盖拿压枪动作，要上下相合。拿枪时，身形微向前，头要上顶，两手拧转要同时，左手虎口要向下压。

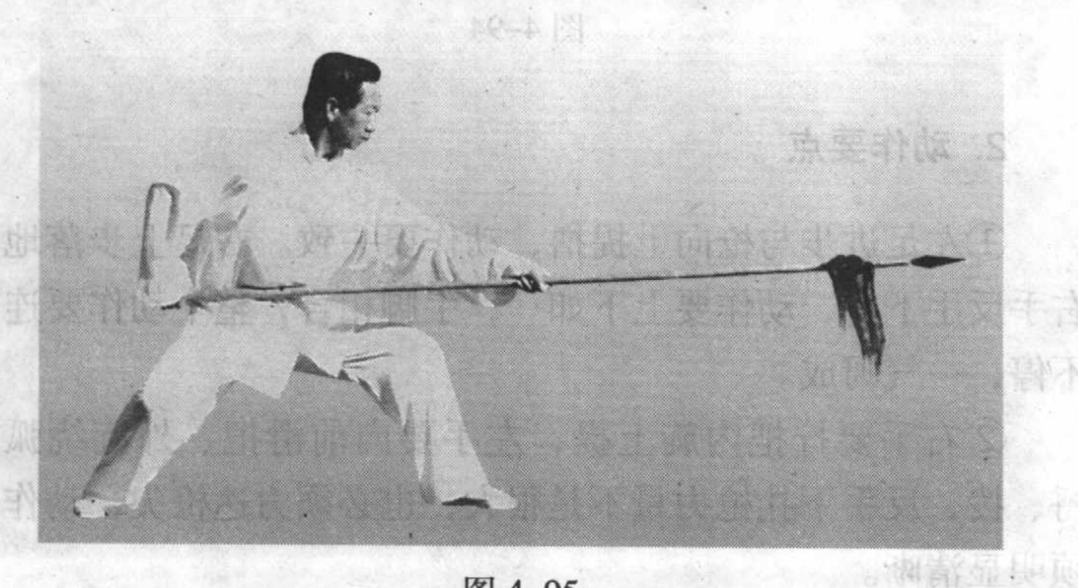


图 4–95

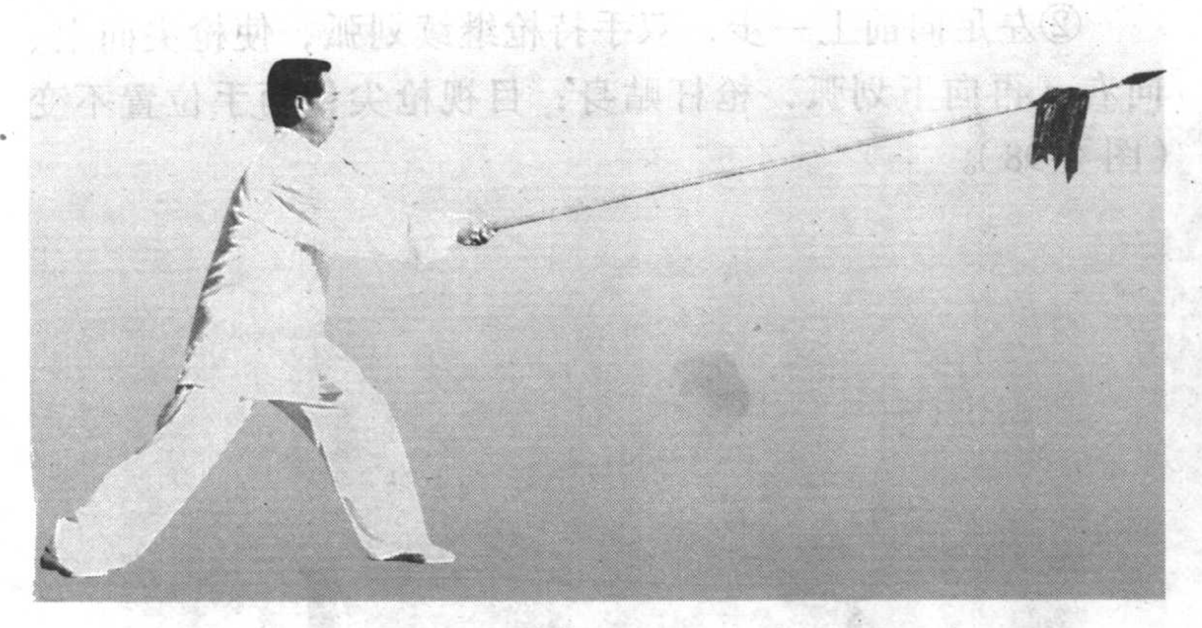


图 4-96

②向前扎枪要力达枪尖。右手向前推送时，要逐渐加速，至最后时速度最快。

（十一）背步绞枪拿扎

1. 动作过程

①左足不动，右足向左足后插，重心前移至左足，两腿微屈交叉；同时，右手抽枪拉回至右腰侧，左手向前滑把，左臂微屈，左手握枪杆。使枪尖向下、向左、向上绕圆划弧，枪尖绕弧高不过头，低不过膝，右手随之反向绞动，枪杆紧贴胸腹滚动；目视枪尖（图 4-97）。



图 4-97

②左足向前上一步，双手持枪继续划弧，使枪尖向上、向右，再向下划弧，枪杆贴身；目视枪尖，两手位置不变（图 4–98）。

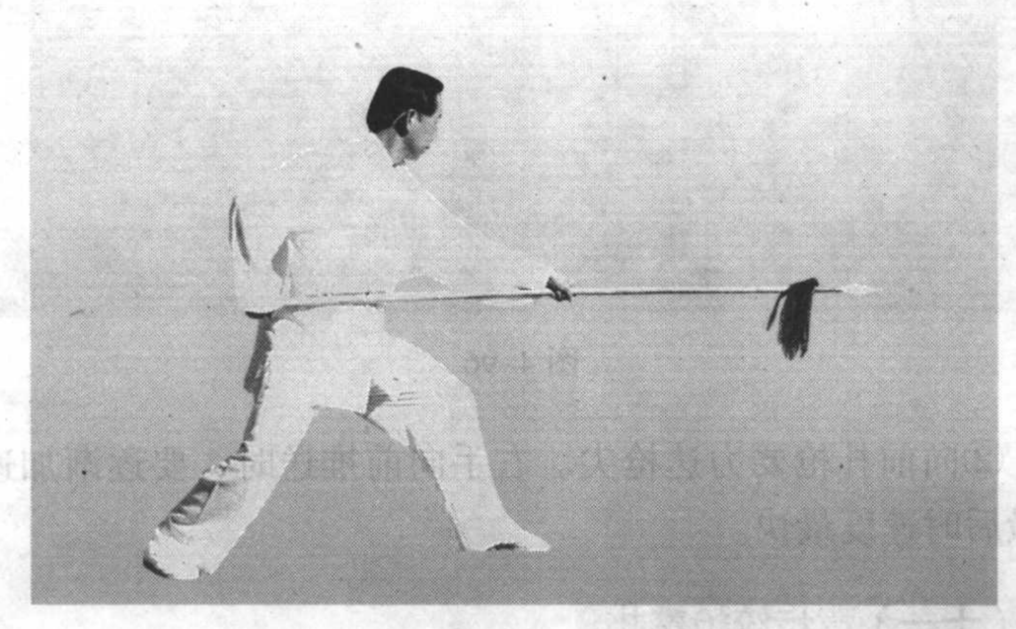


图 4–98

③右足向左足后插，双手持枪，继续划弧，使枪尖向左、向上划弧，枪杆贴身，右手枪把在体右侧随之搅动；目视枪尖随枪尖而动（图 4–99）。



图 4–99

④左足向前上一步，右足不动；右手枪把拧回至右腰侧，左手使枪尖向右、向下划弧盖拿。枪身成水平，枪尖高与腰齐（图 4–100）。

⑤两足原地不动，重心前移，大部分重量在左足；左手松握如管；右手用力向前扎出，枪尖高与胸齐，枪身成水平，力达枪尖；目视枪尖前方（图 4–101）。

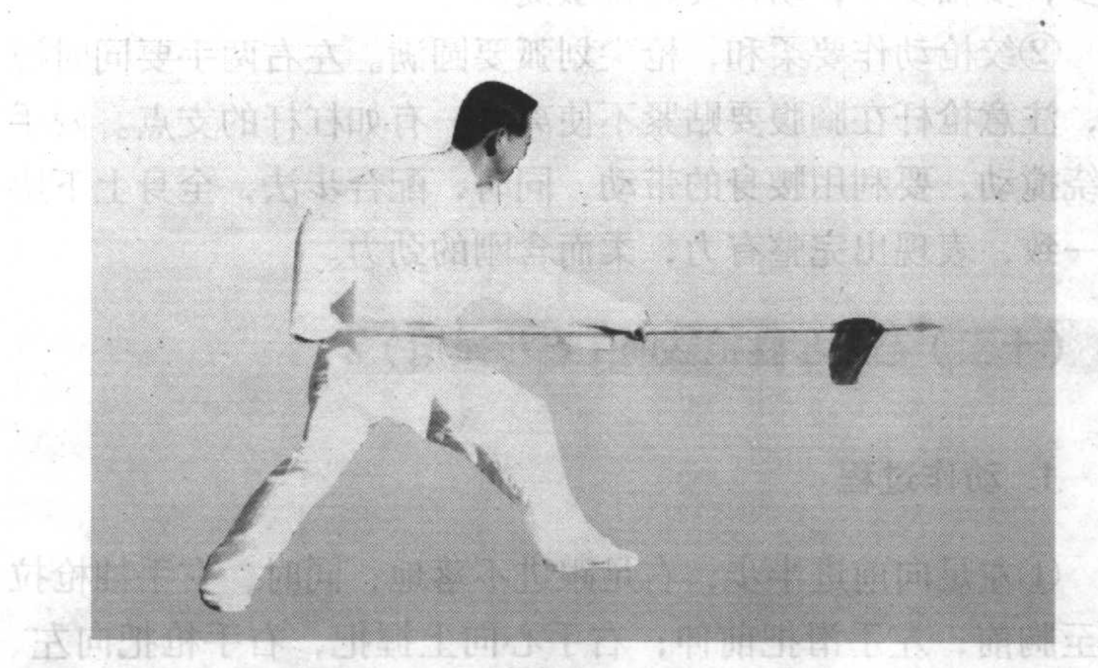


图 4–100

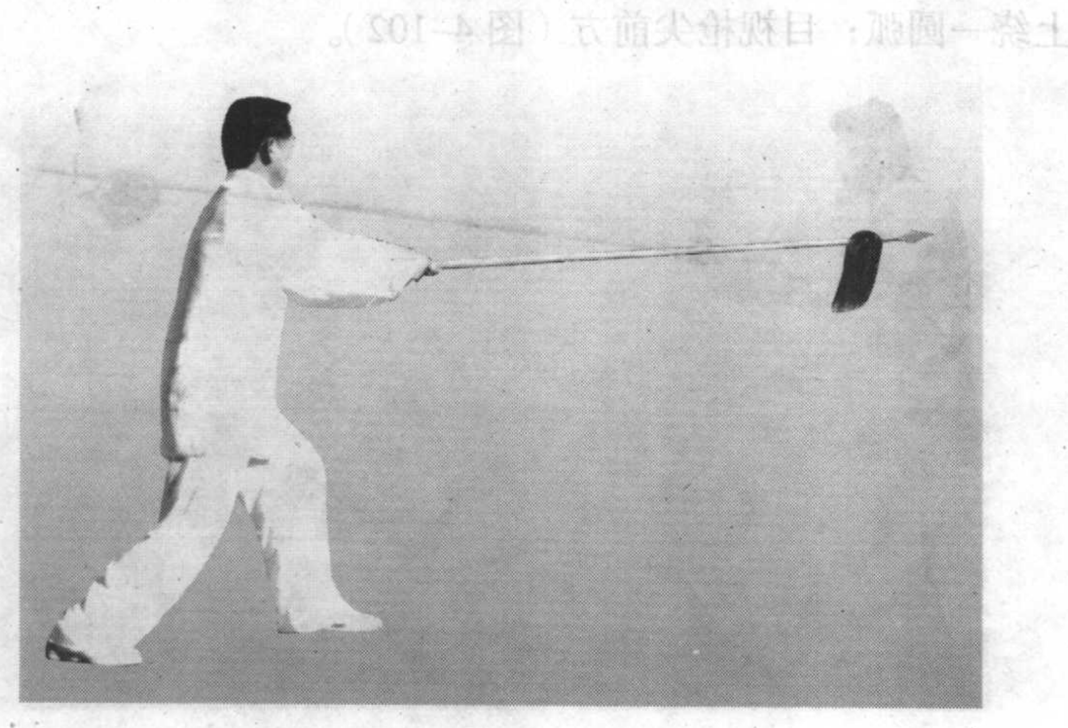


图 4–101

2. 动作要点

①背步绞枪要连续做两次，动作要连贯，中间不停。背步上步，步幅要小，动作要轻快敏捷。

②绞枪动作要柔和，枪尖划弧要圆满。左右两手要同时搅动，注意枪杆在胸腹要贴紧不使离开，有如杠杆的支点。两手缠绕搅动，要利用腰身的带动，同时，配合步法，全身上下协调一致，表现出完整有力，柔而含刚的劲力。

（十二）右上步圈枪横崩（右步横枪）

1. 动作过程

①左足向前进半步，右足跟进不落地；同时，右手抽枪拉回至胸前；左手滑把前伸；右手心向上握把，右手枪把向左、向下绕一小弧；左手在前控制枪杆作为支点，使枪尖向右、向上绕一圆弧；目视枪尖前方（图 4-102）。

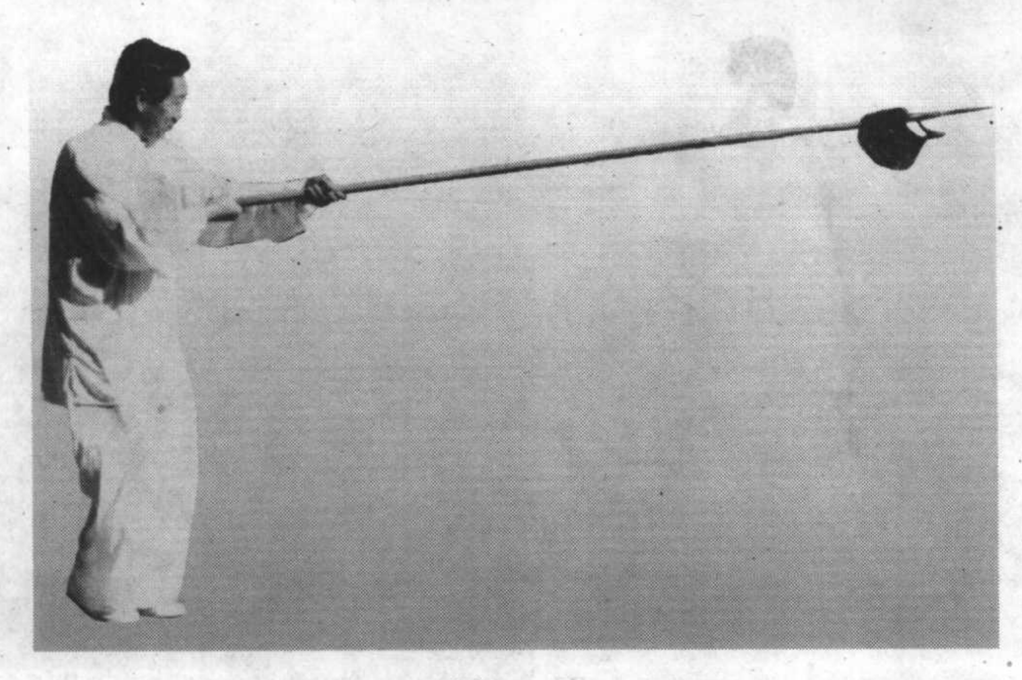


图 4-102

②右足向右斜前方上一大步，左足跟进半步，大部分重量在左足；同时，左手在前，向前滑把，左手向右前摆臂横推，手心向右，握紧枪杆制动；右手握枪把，向内拧旋，并用力向右、向后抽拉，使手心向外，右臂屈肘，右手枪把拉至右肩前，使枪尖向右横向崩发抖动，力达枪身前段，枪身略平，枪尖略高于肩；目视枪尖前方（图 4-103）。

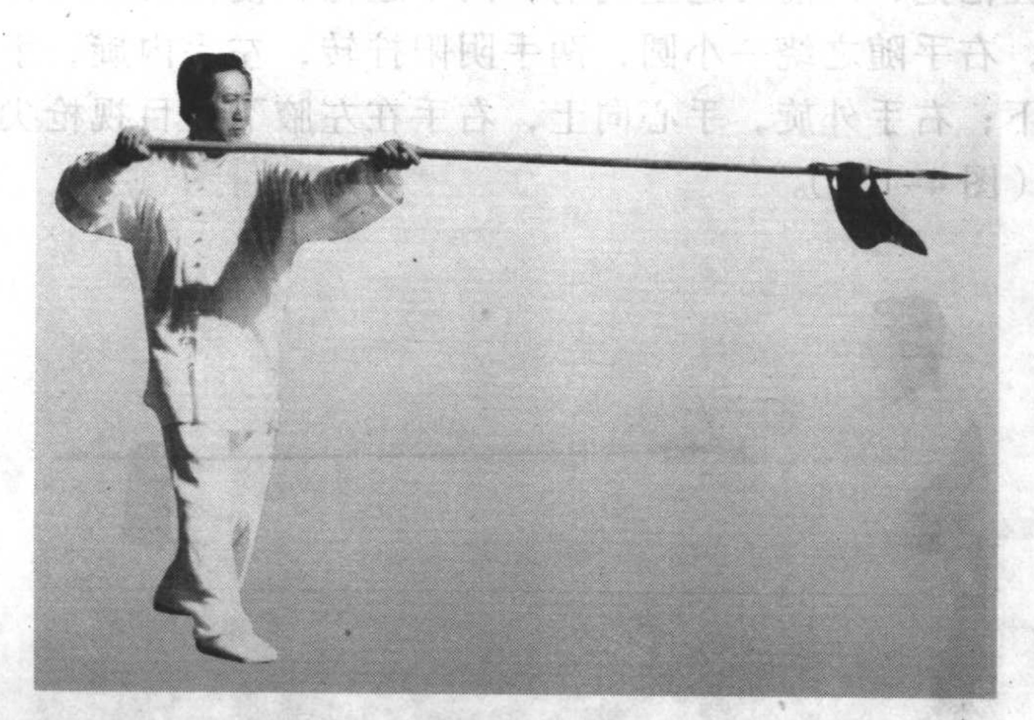


图 4-103

2. 动作要点

①动作要连贯进行，中间不停。步法不停，手法不停，要上下相合，手足整齐如一。

②圈枪绕圆是逆时针绕行，枪尖绕圆上与头齐，下与腰齐。圈枪时，要蓄劲含胸，抽拉拧转横崩，两手和身要发出整劲，注意左手的制动是关键，要细心体会。

（十三）左上步圈枪横崩（左步横枪）

1. 动作过程

①左足向前进一小步，右足不动，重心在两足之间；同时，左手松握枪杆，使枪杆在手中能前后滑动和拧旋；右手握枪把，向前推送至胸前，两手运枪，使枪尖顺时针绕圆，右手随之绕一小圆，两手阴阳拧转；左手内旋，手心向下；右手外旋，手心向上，右手在左腋下；目视枪尖前方（图 4–104）。

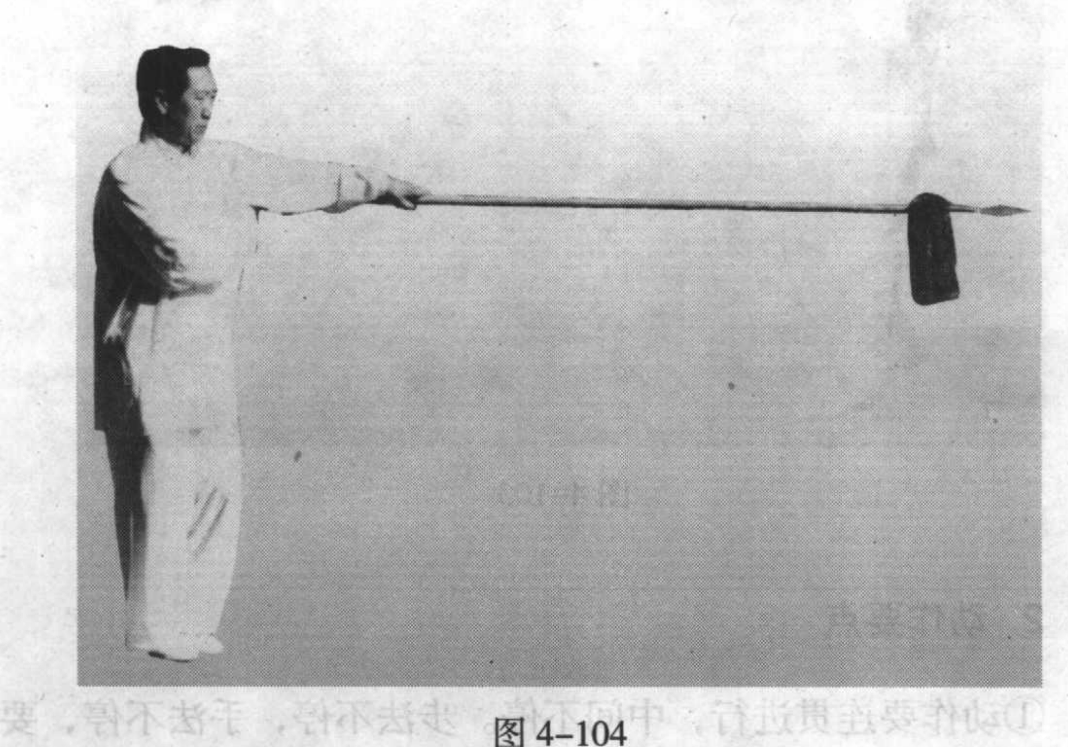


图 4–104

②左足向前上一步，右足跟进半步，大部分重量在右足；同时，右手握枪把，由左腋下向后抽拉至右肩前，右手内旋拧转，手心向外，右臂屈肘，右手枪把高与右肩齐；左手向前滑把，左手内旋至手心向后，左臂向左平摆，突然紧握枪杆制

动，使枪尖在绕弧的过程中，突然加速成向左平行移动，而产生枪身前段向左抖动，枪尖略高过肩；身微右转，目视枪尖前方（图 4-105）。

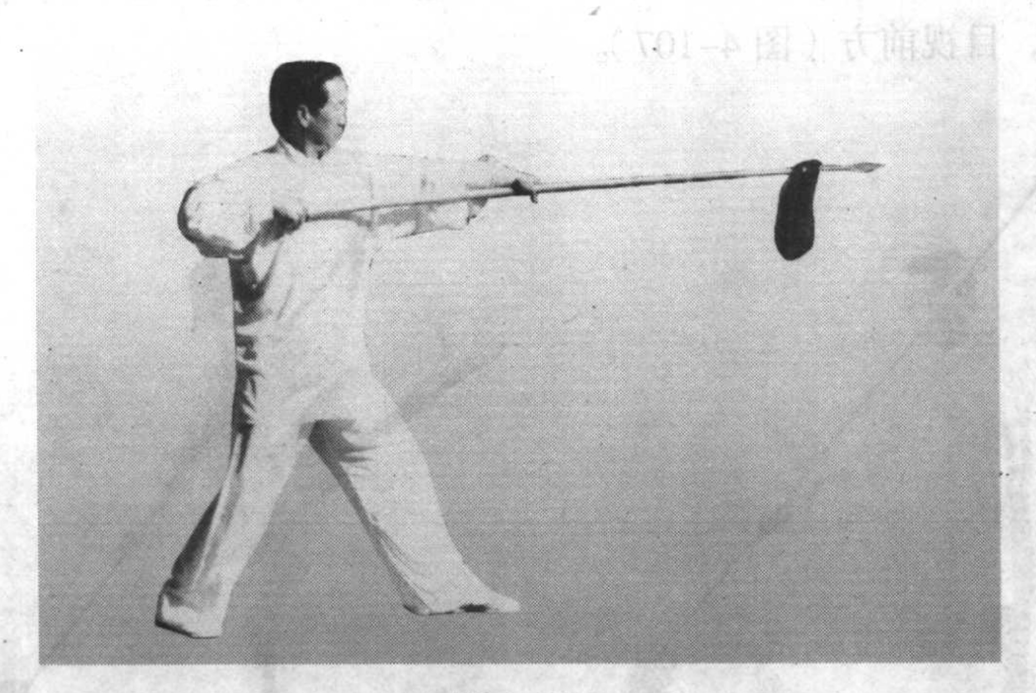


图 4-105

2. 动作要点

①枪尖划弧时，动作要柔和，注意两手和身法的蓄劲。

②横崩要突然，两手拧旋，右手抽拉，左手制动。注意左手的滑把和紧握，以腰身之劲而崩发。

（十四）回身蹬腿拧身抡劈（崩枪转身）

1. 动作过程

①左足向右足尖前扣步，两腿微屈，重心移至左足；同时，右手枪把内旋，上提至头部前上方，手心向外；左手向前

滑把，左手下落微右摆，使枪尖向左、向下、向右划弧，枪尖向下，略低于膝；目视枪尖（图 4–106）。

②向右转身 180°，面对来时方向；两手提枪不动；左腿独立，右腿提膝，横脚向前、向上蹬出，右脚尖外摆，高与腰齐，目视前方（图 4–107）。



图 4–106



图 4–107

③右脚横蹬后，向前、向下踩落，脚尖外摆落地。身向右拧，两腿成交叉剪子股形，左腿微向前跟进，拧身下落，两腿弯曲，身形微低；同时，右手枪把自上向前、向下、向后拉回至右腰侧，左手自身后向上、向前，再向下用力劈，左手紧握，虎口下压，手心向下，枪成水平，枪尖略低于腰，力达枪身前段；头向上顶，目视前方（图 4–108）。

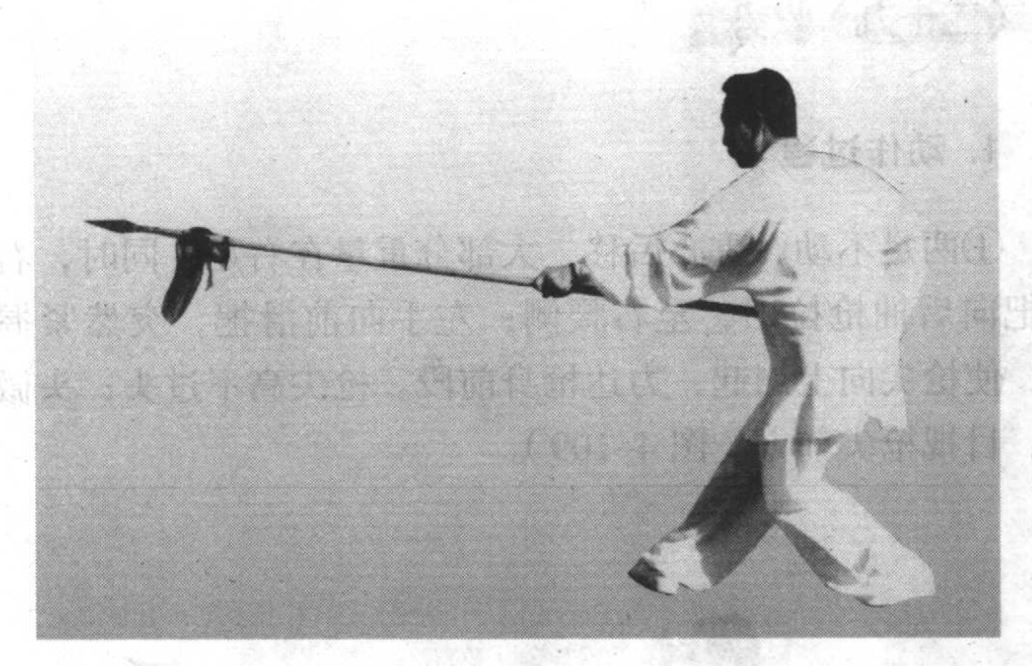


图 4-108

2. 动作要点

①回身动作要连续、平衡、迅速、稳定。中间不停，一气呵成。

②左足扣步与提枪动作相合。转身后右腿蹬出要快、要稳、要有力。右足向前落地与拧身劈枪要同时。

③劈枪要低、要稳，注意左手的滑把。劈枪时，枪尖不要触地，左手要有定点。

（十五）上步拦拿扎

左足向前上一步，右足不动。右手抽枪拉回至右腰侧，两手再做拦拿扎动作同（二），以下动作（十六）~（二十八）同（三）~（十三），即再重复一遍。至原起势位置后，回身蹬腿拧身抡劈，再接（十五）上步拦拿扎（图与前同）。

（二十九）收势

1. 动作过程

①两足不动，重心后移，大部分重量在右足；同时，右手抢把向后抽枪拉回，至右腰侧；左手向前滑把，突然紧握制动，使枪尖向上崩起，力达枪身前段。枪尖高不过头；头微上顶，目视枪尖前方（图 4-109）。

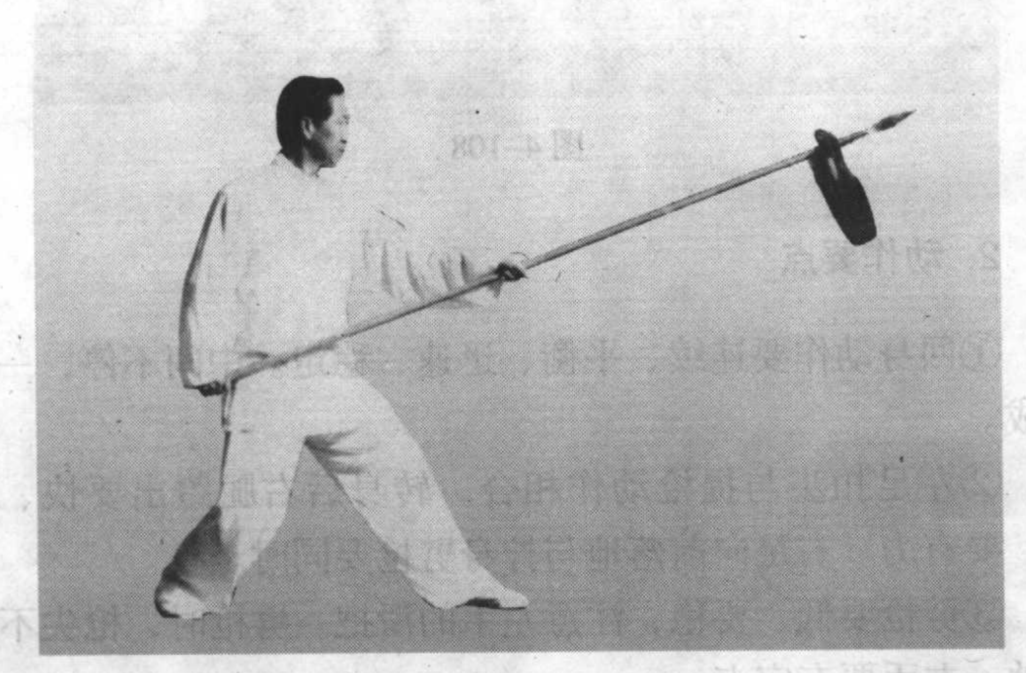


图 4-109

②起身站立，左足向右足并拢，身向右转 90°；左手握枪杆，向右肩外侧竖枪直立，使枪尖向上；右手松握，使枪把立在地面上，右手扶握在右腰侧；目视左手（图 4-110）。

③左手松开成掌，向下、向左摆起，与肩平时，再屈肘，使左掌经面前向下按压至腰前；目随左手（图 4-111）。



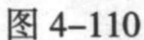




图 4-110

图 4-111

④左手下垂至左胯侧，头向正前方。两腿成立正姿势。收势完毕（图 4-112）。



图 4-112

2. 动作要点

①收势动作主要是由上崩枪和并步立枪所组成，与五行枪中劈枪的收势相同。

②在收势动作中，眼睛要明亮有神，精神要饱满，气势要自然完整，神态要威严。

第五章 形意五行棍法

形意五行棍法和刀枪剑一样，也是按五行拳的名称而命名的，为劈棍、钻棍、崩棍、炮棍、横棍。五行棍法是形意拳的前辈在认真总结各种实用棍法，删繁就简，取其简捷实用、在实战中能发挥最大效用的技法，再结合形意拳的特点，以形意拳的理论和方法，通过实践、总结，归纳、提炼出来的一套棍法。

五行棍法，动作简捷，易学易练，技法清晰，劲力完整，气势浑厚，实用性强。它没有花法、花势，就像五行拳一样，注重整劲，讲究身劲，提高功力。棍法发劲时，以身劲为主，腰力为上，以整体劲为佳。五行棍法演练时，不像有些棍法那样花哨，那样眼花缭乱，悦人耳目。形意棍是以气势雄伟，技法实用，劲力浑厚而著称。

五行棍法，不但是五种不同的棍术技法，而且还是五种不同的劲法。外形动作看似简单，内含技法却很丰富。五行棍法的技法包括：劈盖挑挂戳、撩架云扫拨等十余种技法。在每一行棍法中，都含有两种或两种以上的技法。如劈棍是上挂劈、下挂劈、左右挂劈。钻棍是挂挑，崩棍是拿压前戳，炮棍是绞盖架撩，横棍是云拨横击。对五行棍的每一种技法，都应该弄清楚、搞明白，不但要明白它的动作、劲力、规格，而且，还要明白技法的技击含义和劲力所在。这样，对于技

术的掌握，对五行棍法的学和练，都能起到促进和提高的作用。

五行棍法在社会上流传的较少，而连环棍在民间流传较广，各地的连环棍动作技法有所不同，但基本上大同小异。这套五行棍法是在继承传统的基础上，总结前人的技法和吸取各家之长，结合自己多年的心得体会和教学经验，既保留传统特点，又以棍术的统一技法名称进行解释。这样，既有利于规范名称、统一技法，又有利于推广和发展。

第一节　五行棍预备势

一、形意棍站桩

练习五行棍之前，要像练习五行拳一样，首练站桩。棍法站桩就是五行棍预备势，相当于形意拳的三体势一样，既是各种棍法的起势，各种技法的变化也源于此势。所以，学练形意棍法要重视此势。

通过形意棍预备势的站桩练习，要了解和体会身体各部的姿势及棍各部在空间的位置、方向、角度、高矮，掌握正确的姿势定型。在站桩的过程中，还要进一步体会各部的劲力、要领和要求，使动作规格、技术规范和姿势定型，为今后五行棍各种技法的练习打下坚实的基础。不但形意棍预备势姿势要多站、要站好，而且，以后每一行棍的基本姿势，都要进行站桩，以体会各棍法不同的技术要求，不同的劲力姿势，不同的动作要领和不同的技击含义。虽站桩用去了一些时间，但为今后动作的规范，更快地学习技术，能起到事半功倍的作用。

二、棍的规格

1. 练习形意棍要求棍的长度应同于或略高于本人的身高，不要过长或过短，过长不灵便，过短发力不浑厚。

2. 棍的粗细，应以本人的食指和拇指围成一圈，以不超过为宜，此为棍的把端。棍梢的粗细应以棍自然生长上端的粗细为宜。不要人为地刮削，以免失去棍的韧性而易断。

3. 棍的选择，应选用优质白蜡杆，直而光滑，无较大疤痕、节点，韧性较强的为佳品。

三、棍各部的名称

棍的前端为棍梢；棍的把端为棍把，棍全长分为三段。棍梢向后三分之一为前段，棍把向前三分之一为后段，中间的三分之一为中段。

四、五行棍预备势

1. 动作过程

①立正持棍

双腿直立成立正姿势，面向练习方向成 45°站立；棍直立于体右侧，棍把触地；右臂伸直，以虎口向上握住棍中段；左臂伸直垂于体左侧；头微上顶，目视前方（图 5-1）。

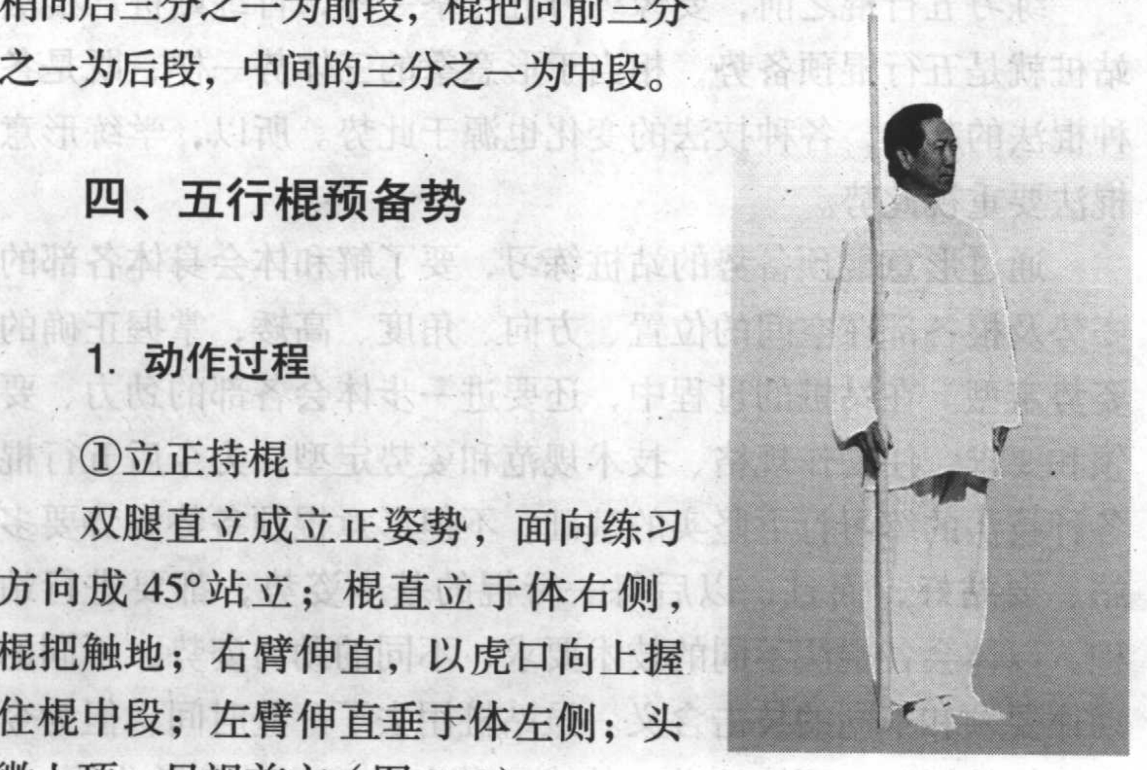
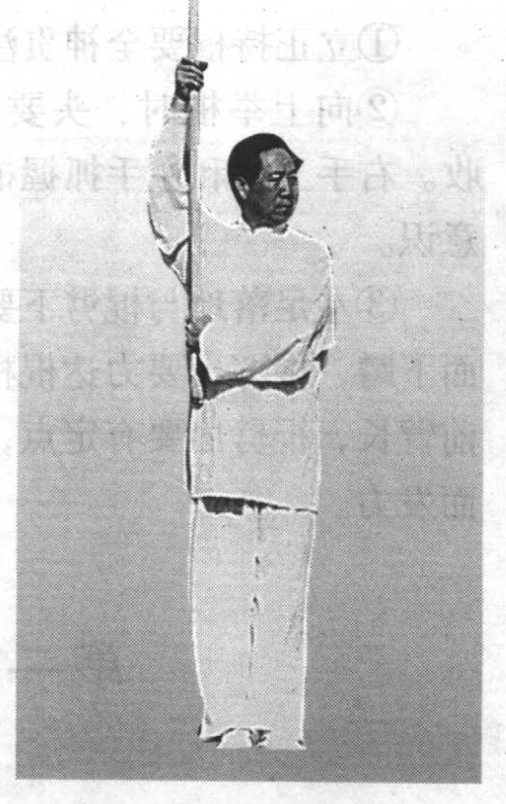


图 5-1

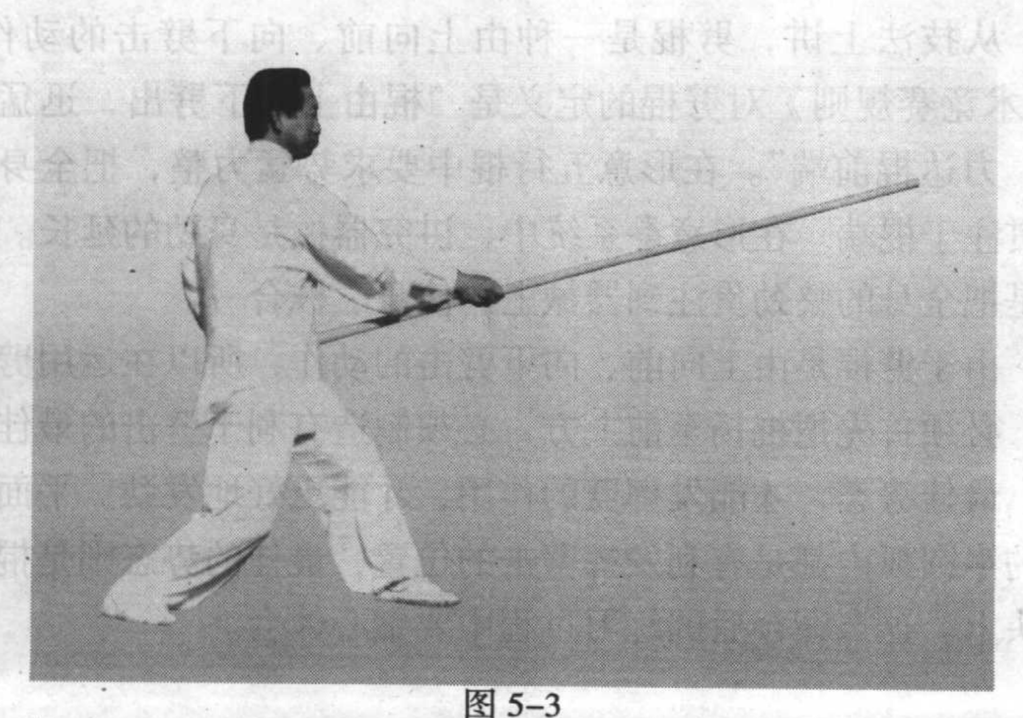
②双手举棍

两足不动；右手抓握棍身向上举起；同时，左手向右腋下抓握棍后段，棍把留出约 10 厘米；此时，头向左转，目视左前方（图 5–2）。


图 5–2

③左进步劈棍

身微向左转，左足向左上一步，右足跟进少许，两腿成三体势步型，重量分布是前四后六；同时，两手握棍，由上向前、向下劈棍，左手握棍，拉至左腰、胯之间紧贴身，右手握棍，高与胸齐，右肩前顺，右臂微屈，右肘内掩，右手虎口压棍，棍梢高与鼻齐；头向上顶，目视棍梢前方（图 5–3）。


图 5–3

2. 动作要点

①立正持棍要全神贯注。

②向上举棍时，头要向左甩，目光要威严，下颏微向内收。右手上举和左手抓握棍时，动作要慢，身形有微向左转的意识。

③左足落地与棍劈下要整齐一致。左足上步之前身要左转而下蹲，棍劈出要力达棍梢，两手握棍之间的距离约为本人的前臂长，棍劈出要有定点，右手要有制动力。拧腰顺肩，呼气而发力。

第二节　劈　棍

一、概　述

从技法上讲，劈棍是一种由上向前、向下劈击的动作。《武术竞赛规则》对劈棍的定义是“棍由上向下劈出，迅猛有力，力达棍前端”。在形意五行棍中要求势猛力整，把全身之劲贯注于棍端。在形意拳系统中，讲究器械是身劲的延长。也就是把全身的整劲贯注到器械上，使身、械合一。

由于劈棍是由上向前、向下劈击的动作，所以在运用劈棍时，必须首先把棍扬至前上方，必须制造有利于劈击的最佳位置、最佳势态，才能发挥劈的作用，才能更好地发劲。平面以上的半圆弧内都是有利发挥劈击的位置，最佳的势态则是棍扬在头上。这点在今后的练习过程中要细心体会。

二、劈棍内容

劈棍主要有两种：上挂劈棍和下挂劈棍。从技法上分则有：左右上挂劈棍、左右下挂劈棍、抡劈、夹把盖劈、反手劈、翻身劈棍等。

三、劈棍练法

（一）劈棍练法一

1. 上挂劈棍（自五行棍预备势起）

（1）动作过程

①右上步上挂棍

左足不动，重心前移，右足向前上一大步，落地站稳，右膝部弯曲。左足跟进至右足内侧不落，两腿靠拢；同时，右手握棍，使棍梢先向下落与腰平后，再向上、向后挂起，使右臂向怀中拉带，右手至右肩前方；左手棍向腰前推，高与腰平；收腹含胸，右肩微向后移，目视前方（图 5–4）。



图 5–4

②左上步劈棍

左足向前上一大步，右足跟进半步，成前四后六三体势步

型；同时，右手握棍，向正前方用力劈下，棍梢高与胸齐；左手握棍，向后拉回至腰胯之间，紧贴身体；右肩前顺，右臂微屈，右手虎口向下，略低于胸；头向上顶，目视棍梢前方（图 5–5）。

以下动作相同，如此反复练习。

（2）动作要点

①上挂劈棍是由上挂和劈棍两个技法组成。练习时，动作要连贯，中间不停，一气呵成。上步要远，跟步要快。

②重心前移与棍梢下落相合，右足上步与棍向上挂起动作要一致。

③左足上步与棍向前下劈落，要整齐一致，步到棍到，上下相齐。

2. 上挂劈棍转身法

（1）动作过程

①右扣步提棍

右足向前上一步，扣足落地；同时，左手握棍把向上提

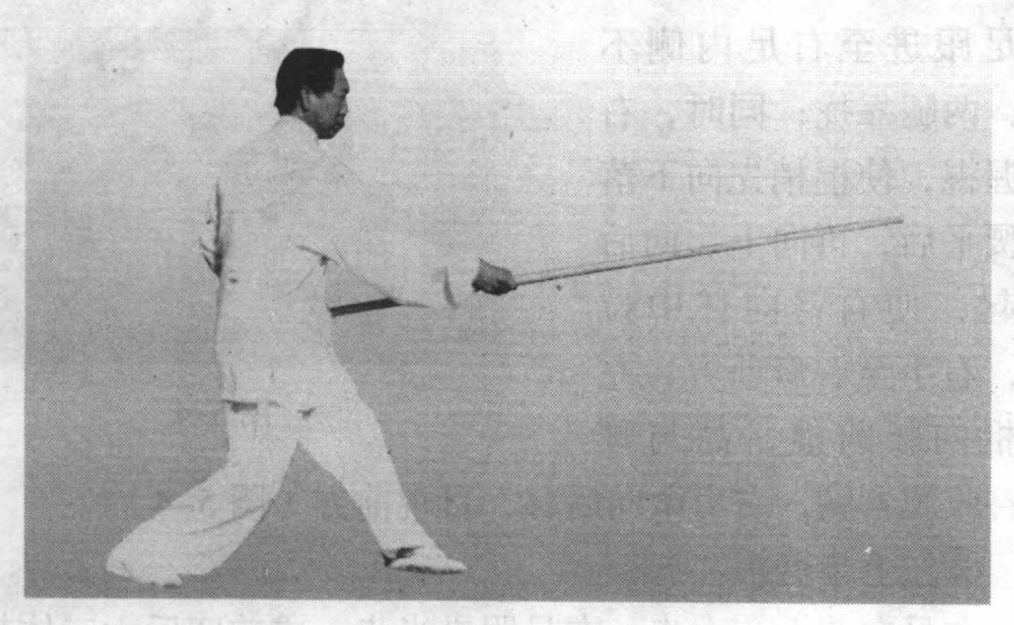


图 5–5

起，略高过头，左手腕内旋外翻；右手握棍微向前滑把，使手心向前，棍身斜置于体前，棍梢略低于膝；目视棍前段（图 5–6）。



图 5–6

②转身退步劈棍

身向左转 180°，面对来时方向，重心移向右足，左足后退一步，重心后移，右足向前、向下用力踩，大部分重量在左足，两腿成左三体步型；同时，双手持棍，由后向上、向前，再向下抡棍劈落，棍梢高与胸齐；左手握棍，拉回至左腰胯之间紧贴；头向上顶，下颏内收，目视棍梢前方（图 5–7）。

以下再接右进步挂棍、左上步劈棍。此练习次数多少，视场地大小和体力而定。

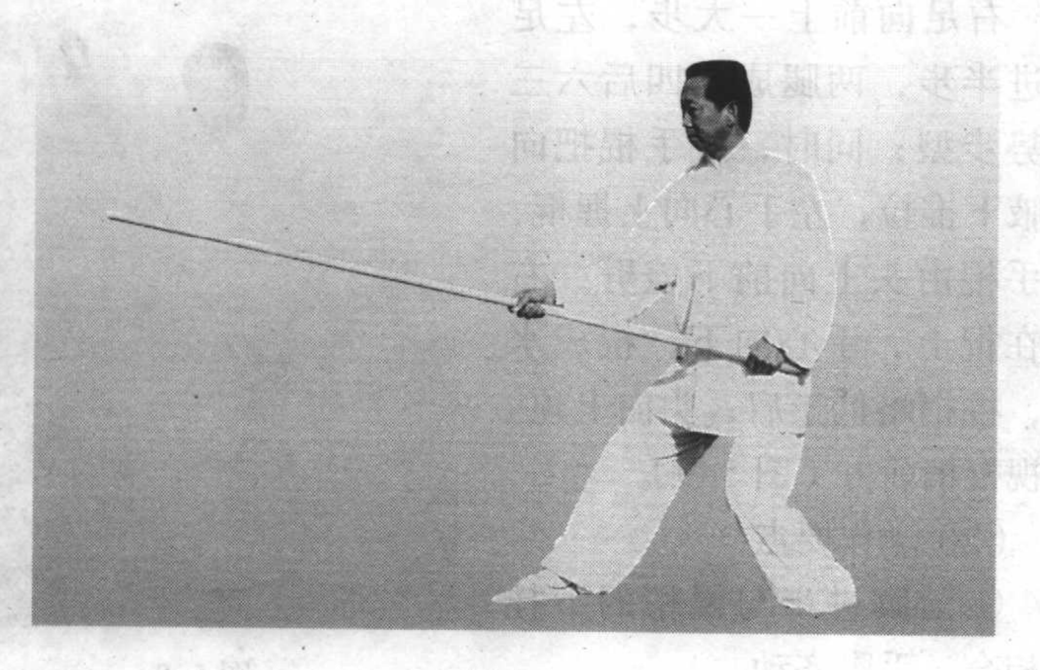


图 5–7

（2）动作要点

①转身动作是由扣步提棍和翻身退步劈棍两个动作组成。练习时，两个动作中间不停，衔接要顺畅连贯，一气呵成。

②右足退步落地与棍向下劈落要整齐一致。利用拧腰收腹，发出整劲。

（二）劈棍练法二

1. 右下挂盖劈棍

（1）动作过程（自五行棍预备势起）

①左进步右下挂棍

左足向前进半步，右足跟进至左足内侧不落地；同时，左手握棍把，自腰胯间向上提起至左肩前微向前推；右手握棍中，向下、向后划弧，使棍端由前向下、向右后，绕体右侧向后、向上摆起；身微右转，头向上顶，目随棍梢（图 5–8）。

②右上步盖劈

右足向前上一大步，左足跟进半步，两腿成前四后六三体势步型；同时，左手棍把向右腋下推拉，左手心向上握棍；右手棍由头上向前下盖劈，右臂在棍上，手心向下，棍成水平，棍梢略低于肩；头向上顶。目视棍梢前方（图 5–9）。



图 5–8

（2）动作要点

①前脚进步与棍梢的下挂要相合，手脚齐动。

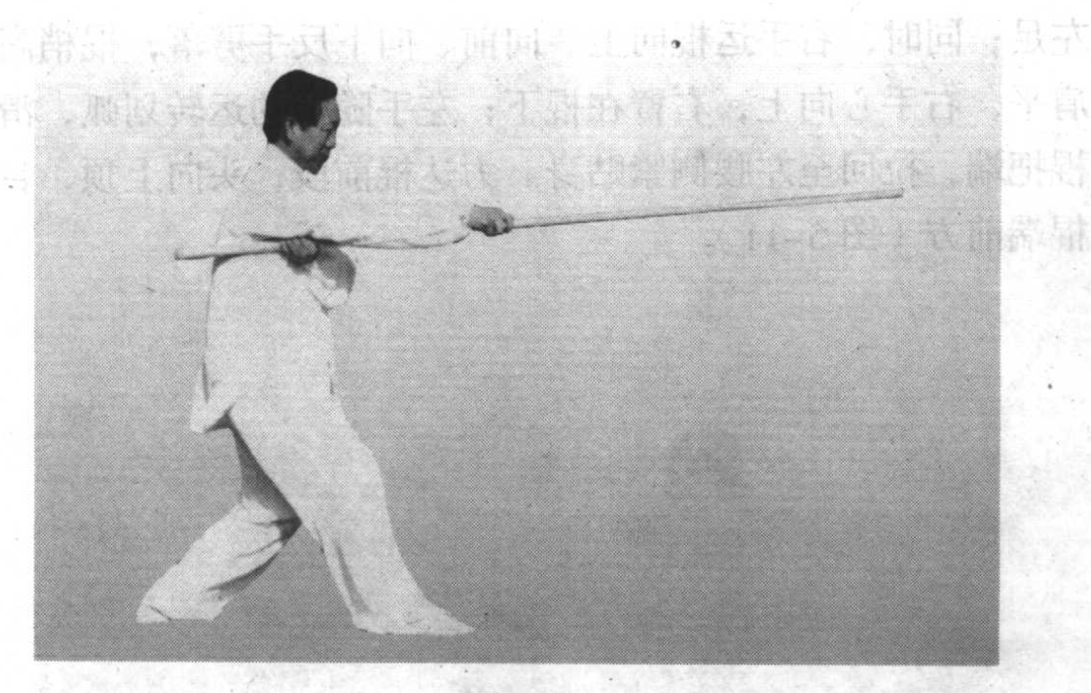


图 5-9

②右足上步与棍前劈要上下一致。

2. 左下挂反劈棍

（1）动作过程

①左退步左下挂棍

左足向后退半步，右足随之后撤至左足前；同时，右手握棍，使棍梢由前向下、向后，经体左侧向上摆起，身微左转侧身；左手在右腋下握棍把配合；目随视棍梢（图 5-10）。

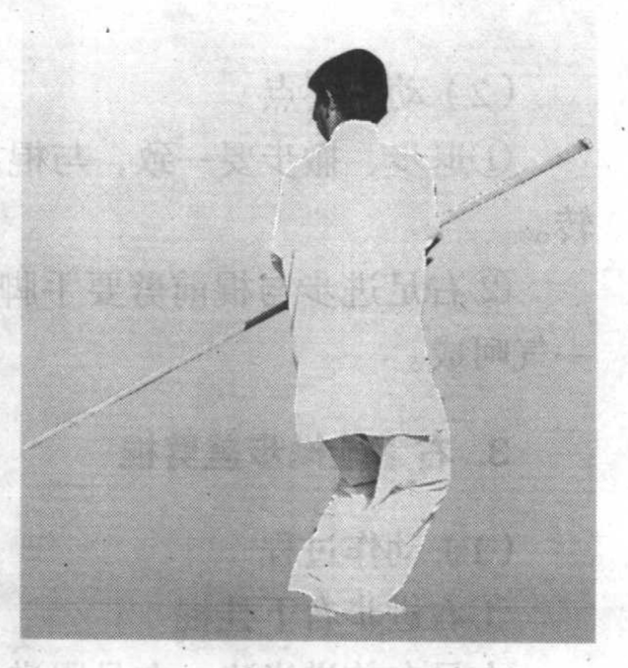


图 5-10

②右进步反劈棍

右足向前进一大步，左足跟进半步，大部分重量在

左足；同时，右手运棍向上、向前、向下反手劈落，棍梢高与肩平，右手心向上，右臂在棍下；左手随棍的运转划弧，滑握棍把端，拉回至左腰侧紧贴身。力达棍前段；头向上顶，目视棍端前方（图 5–11）。

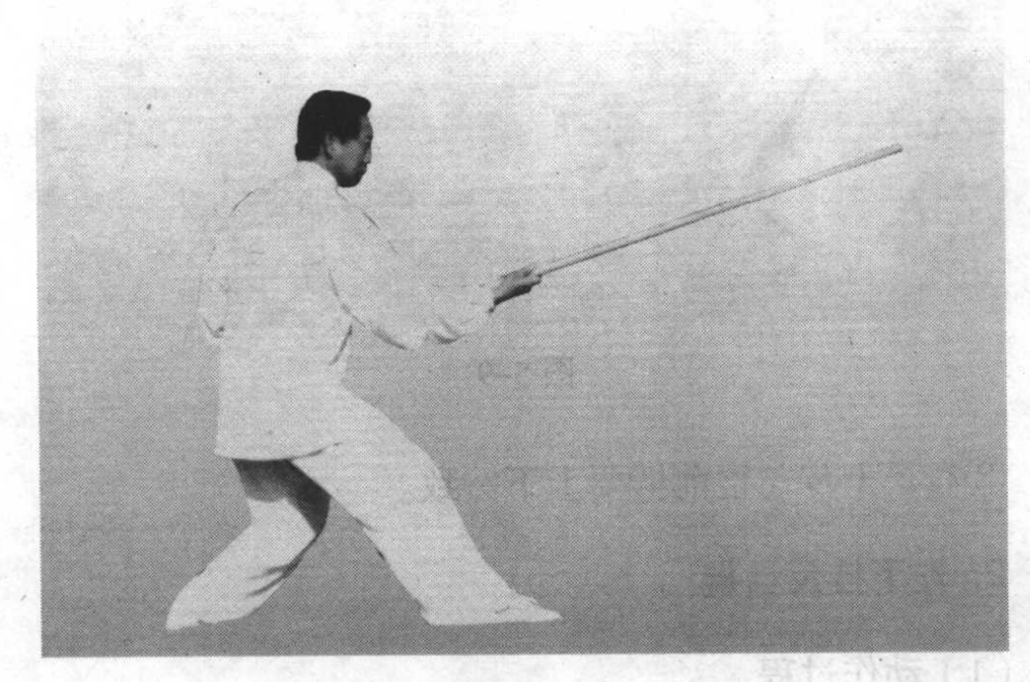


图 5–11

（2）动作要点

①退步、撤步要一致，与棍左挂要上下相随。注意腰身左转。

②右足进步与棍前劈要手脚齐到，整个动作要连贯不停，一气呵成。

3. 右下挂拗步盖劈棍

（1）动作过程

①右进步右下挂棍

右足向前进半步，左足跟进右足内侧不落地；同时，右手

棍梢自前向下、向后划弧，至体右侧；左手随之向上抬起向前推，高与头齐；身微向右转，目视棍梢（图 5–12）。



图 5–12

②左上步盖劈棍

左足向前上一大步，右足跟进半步，大部分重量在右足；同时，两手运棍划弧不停，右手棍梢向后、向上起，再向前、向下用力盖劈。棍成水平，高与肩齐；左手握棍把，自前向右腋下拉回，左手心向上握棍至右腋下；目视棍梢前方（图 5–13）。

（2）动作要点

①右足进步与棍右下挂，上下相随，协调一致。注意身微右转。

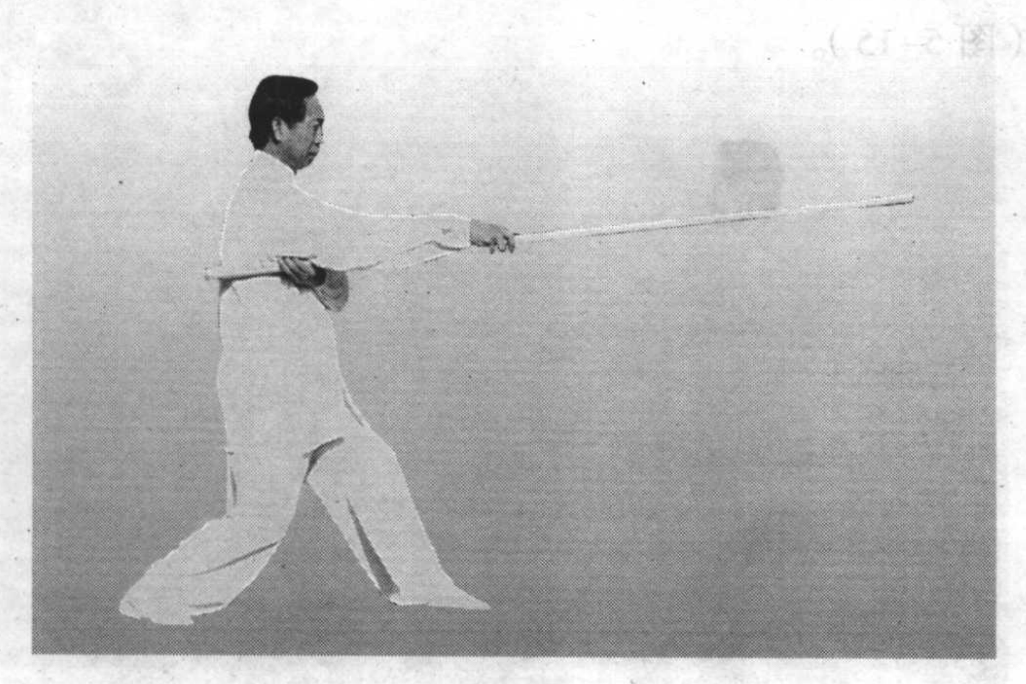


图 5–13

②左足上步与棍劈落要整齐一致，步到棍落。


图 5-14

4. 左下挂反劈棍

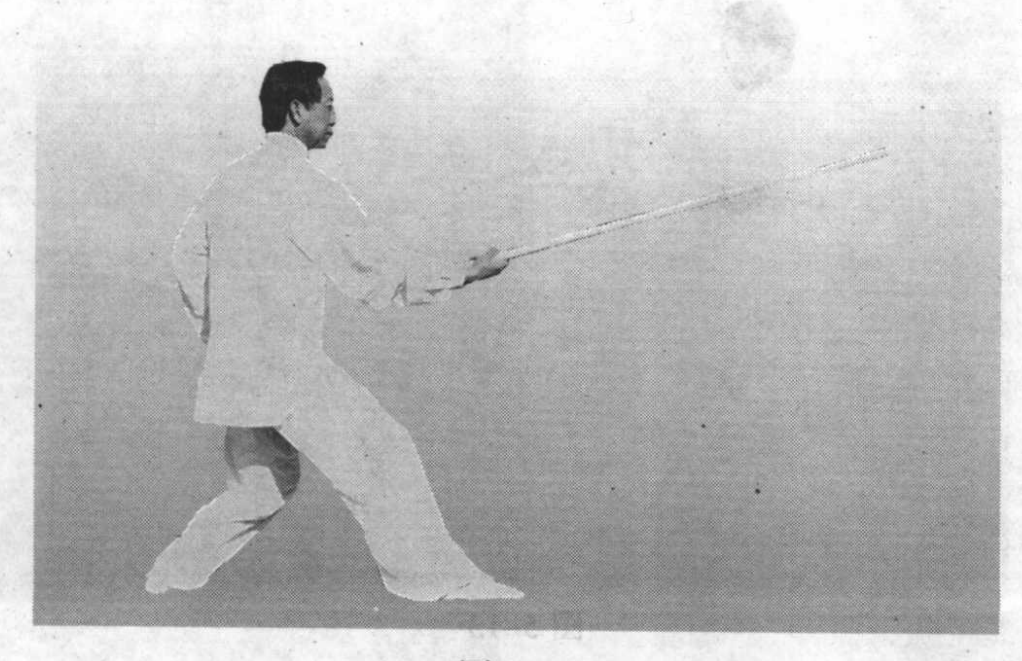
（1）动作过程

①左进步左下挂棍

左足向前进半步，右足跟进提起；同时，右手棍梢向前、向下、向身左侧划弧挂棍，身微左转；左手随之在右腋下配合；目视棍梢（图 5-14）。

②右上步反劈棍

右足向前上一大步，左足跟进半步；同时，右手棍下挂，自身左侧向后、向上，再向前下反手劈落，棍梢高与肩平。右手心向上握棍，右前臂在棍下；左手握棍把，自身前拉回至左腰侧，左手心向下紧贴身；头向上顶，目视棍梢前方（图 5-15）。


图 5-15

以下动作同前，反复练习。在下挂反劈棍时，步法可先退后进。在下挂棍盖劈时，既可顺步练习，也可拗步练习，灵活掌握。

（2）动作要点

①下挂劈棍是一个完整的动作，中间要连贯不停。无论盖劈、反劈，拗步、顺步都是如此。

②向前上步与棍向前下劈落，动作要整齐一致。

5. 下挂劈棍转身

（1）动作过程

如左足在前，右足在后，成拗步盖劈棍回身时：

①左扣步回身右下挂棍

左足向右足前扣步，重心在左足，右足提起，身右转180°，面对来时方向；同时，右手棍梢随转身向上、向前、向下划弧下挂，至体右侧后方；左手握棍把，随之向上抬，微向前推；目视棍梢（图 5-16）。



图 5-16

②右上步盖劈棍

右足向前上一步，左足跟进半步；同时，右手棍梢自后向上、向前、向下劈击，棍梢高与胸齐；左手棍把拉至右腋下；头微上顶，目视前方（图 5–17）。

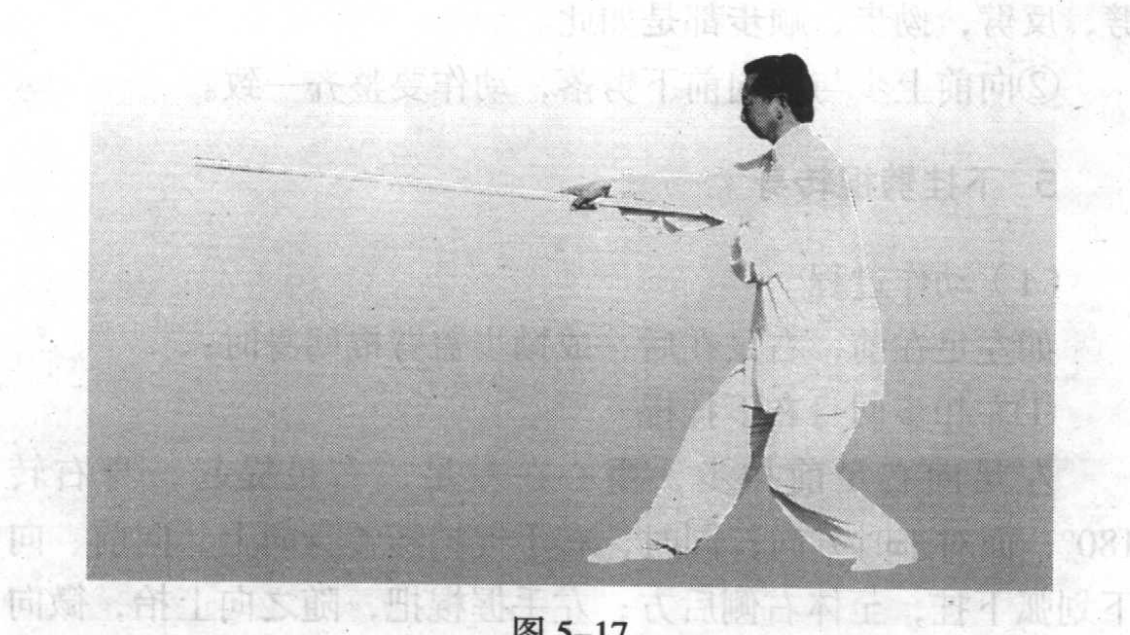


图 5–17

如右足在前，左足在后，反手劈棍回身时：

③左扣步回身右下挂棍

左足向前上一步，扣步落地，重心移向左足，身右转180°，面对来时方向。以下动作同前。

（2）动作要点

①扣步转身，扣步的幅度要大一些，转身动作要快。

②转身下挂时，两手动作要协调配合。

③向前盖劈与右足上步要整齐一致，发力时要“固把击发”。

（三）劈棍收势

劈棍练法一和练法二的收势都是同一个收势。劈棍练至原

出势位置欲收势，如是左足在前，右足在后，右手盖劈棍时：

1. 动作过程

①右退步双手举棍

右足向后退半步，左足随之后撤，与右足并拢，身向右转 45°，两腿成立正姿势；同时，右手握棍，向身右侧拉回，右手向上举起，高与头齐；左手握棍把，推至右腋下，使棍向上直立；头向左侧平视，头微上顶（图 5–18）。


图 5–18

②并步立棍

两足不动；左手松开，垂于体左侧；同时，右手向下直落，使棍直立于体右侧，棍把端拄地；头向前平视（图 5–19）。


图 5–19

③如右足在前，左足在后，成反手劈棍或盖劈棍时，收势动作与上相同，也是右足向后退一步，左足再撤步并拢。其余均相同。

2. 动作要点

①收势动作注意精神要贯注，气势要饱满。

②立正站立举棍，身体要挺拔，要有气势，不能松懈无力。

③退步或撤步重心后移时，右手棍梢有向上挑、向后挂的含意，劲要内含。

四、劈棍的劲力

1. 棍向上挂时，注意两手的配合，右手屈臂后拉怀中带，左手伸臂前推往前送，一推一拉，一屈一伸，用腰身带肩，用两肩带动两臂。上挂动作时，要收腹含胸，身形微向下缩。

2. 劈棍打出要有定点，不能因惯性下落很多，棍梢高与胸齐。劈棍时，速度要快，使棍梢在运动过程中发出响声。动作静止时，要力达棍端，使之颤抖。以拧腰顺肩，右推左拉，带动两臂。在发力点的刹那间，两手把位要突然握紧制动，左手紧贴左胯腰间，右臂微屈约在150°，要掌握“固把击发”的原则。

3. 劈棍时，身体要微向上长，头顶收颏，用整个身力向前劈，周身要完整不懈，配合发力而呼气。

4. 向左右下挂棍时，身要向左右微转，以身带棍，以身领手动，手动身随。用腰身带动两臂，以两手运棍，棍运转要贴身。运劲要柔和，周身要完整不懈。注意右手把位要活。下挂时，右手要向下滑一些，内中含有用棍前段挂开敌械之意。右手向下挂，左手向前微推。右手在下时，要微向前滑把，以加大挂的力量。

5. 下挂与劈棍是棍在身两侧绕了一个圆圈。自前向下划弧是挂，动作要柔和。向后划弧有向后带的技法，同时，也是蓄劲。向上至头上划弧是运棍，是逐渐加速。自上向前下劈

落，这是目的，速度要快，力量要大。劈棍要很好地体会“过中发力”的原则。

6. 扣步翻身向上提棍时，两手同时旋转。左手上提，右手有向外推撑之劲。

翻身退步劈棍，要拧腰翻身借助惯性猛力下劈，要收腹抡臂头上顶。

五、劈棍的呼吸

练习劈棍时，为了打出整劲，不但手脚整齐，身械合一，劲力顺达，气势勇猛以外，而且，还要注意动作与呼吸的配合，只有动作与呼吸配合得当，才更有利于劲力的发挥。

在劈棍动作中，上挂和左右下挂的动作时吸气，棍向前下劈击的动作时呼气。一般以不发力的动作或蓄劲的动作吸气，以发力的动作呼气。发力呼气，以气助力，气沉丹田。这是一个总的原则。

六、劈棍教学训练法

1. 先做定步劈棍练习。即两足原地不动，保持左前右后三体势步型成棍法预备势姿势，两手运棍做劈棍动作。先不要用力，以慢动作细心体会棍的运动轨迹。不但要注意右手的挂，而且还要注意左手的推拉配合。更要体会腰身和两肩、两手的运劲，按劈棍的动作规格要求慢慢练习。

2. 动作基本掌握之后，再逐步加快速度，逐渐加力。注意发力时，棍劈出要有定点。不要因发力，棍劈出没有定点。快速劈击时，棍梢要有响声，定点时棍梢要颤抖，力达棍端。

3. 然后，再结合步法进行练习，按前面讲的劈棍动作过程、规格要求、要点劲力逐步进行。进步、上步、跟步，也是按先慢后快，先不用力到逐步加力的原则进行练习。

4. 劈棍的动作和技法全部熟练掌握之后，要反复重复练习，这是增长功力的关键。不要满足于学会、会练，只有多练才能长功。在练习时，还要加强意念。要有技击意识、要有敌情观念、要有勇猛快速、无坚不摧、排山倒海，势不可挡的气势。带着这样的意念和气势练功，长功夫最快，收效最大。有什么样的意念和气势，就有什么样的功夫产生。

七、劈棍的技击含义及用法

1. 上挂劈棍是两个技法，上挂是防守中上部，内中有挑挂的含义。以我棍的前段挑挂对方枪棍的中段，防开进步劈击。挂是防守是自保，而劈击才是目的。在运用时，上挂划弧不要扬的过大，以免动作大速度慢给对方以可乘之机。要动作小，挂开而进，发挥快速勇猛的气势。劈击时，要连头带身，用力劈击，有人劈人，无人劈械。关键是进步近身，要表现出形意的整劲。

2. 左右下挂劈棍，下挂主要防守对方持枪或棍向我中下部直线扎来时，我用下挂的方法防开敌械，速进步盖劈或反劈敌头部。下挂既是防下的挂带，又内含有拨挂之法。在运用左右下挂之法时，也是用我棍的前段去找对方枪棍的中段，接触对方器械之后，要有粘住向后引带的意念。再顺势向前劈击。

3. 无论在运用上挂或下挂技法时，步法可进、可退，要视双方情形而定。如对方势猛，我可先退步而挂。但在劈击

时，一定要进步或上步，要步到、身到、棍到，全身合为整体。劈击对方的头部、身体、手臂和器械。

4. 劈棍在运用时，既是进攻的技法，也是防守的技法。进攻时重创敌身，防守时可用力劈打敌械，运用整劲贯注于棍端，迫使敌械脱手。后手再运用各种技法打击。所以说劈棍既是打，又是破，连破带打，连打带破，顾打兼备，实用性非常强，充分的体现出了形意棍法的风格和特点。

八、劈棍歌诀

劈棍气势要勇猛，
上挂前劈步要冲。
左右下挂侧身走，
劈械劈身紧连崩。

第三节　崩　棍

一、概　述

崩棍是形意五行棍中的叫法，是按五行拳中崩拳而命名的棍法，实际是棍术技法中的戳棍。在《武术套路竞赛规则》中戳棍的定义是："棍梢或棍把直线向前、向侧或向后戳击，力达棍的顶端。"崩棍的主要技法即是以棍梢或棍把用力向前戳击，但崩棍技法中含有拿压、盖压的技法。在棍术技法中有"宁挨一打，不挨一戳"之说。戳棍接触面小，压强大，故而能重创致伤。

二、崩棍内容

崩棍按步法上分有左步崩棍、右步崩棍、进步崩棍、退步崩棍。按技法上分则有拿压崩棍、盖压崩棍、劈砸崩棍，还有前后左右的崩棍。总之，崩棍是以戳击为核心。

三、崩棍的练法

（一）右步崩棍

1. 动作过程（自五行棍预备势起）

①左进步拿压棍

左足向前进半步，右足跟进提起至左足内侧不落地；同时，右手运棍划弧，使棍梢由前向下、向右，再向上、向左绕一圆弧，圆弧直径约 30 厘米，右臂微屈，微向后带，右肘在心窝前，虎口向下握棍；左手棍把紧贴左腰侧，随之微旋，棍梢高与胸齐；头微向上顶，目视棍梢前方（图 5-20）。

②右上步戳棍

右足向前上一大步，左足跟进半步，大部分重量在左足；同时，左手棍把上起至左肋处，使棍身向前成一水平直线。两手握棍，向前用力戳击，高与胸齐；右臂微直，右前臂贴棍身；左臂屈，左上臂夹肋，左手在胸前，戳棍力达棍端；头微向上顶，目视棍端前方（图 5-21）。

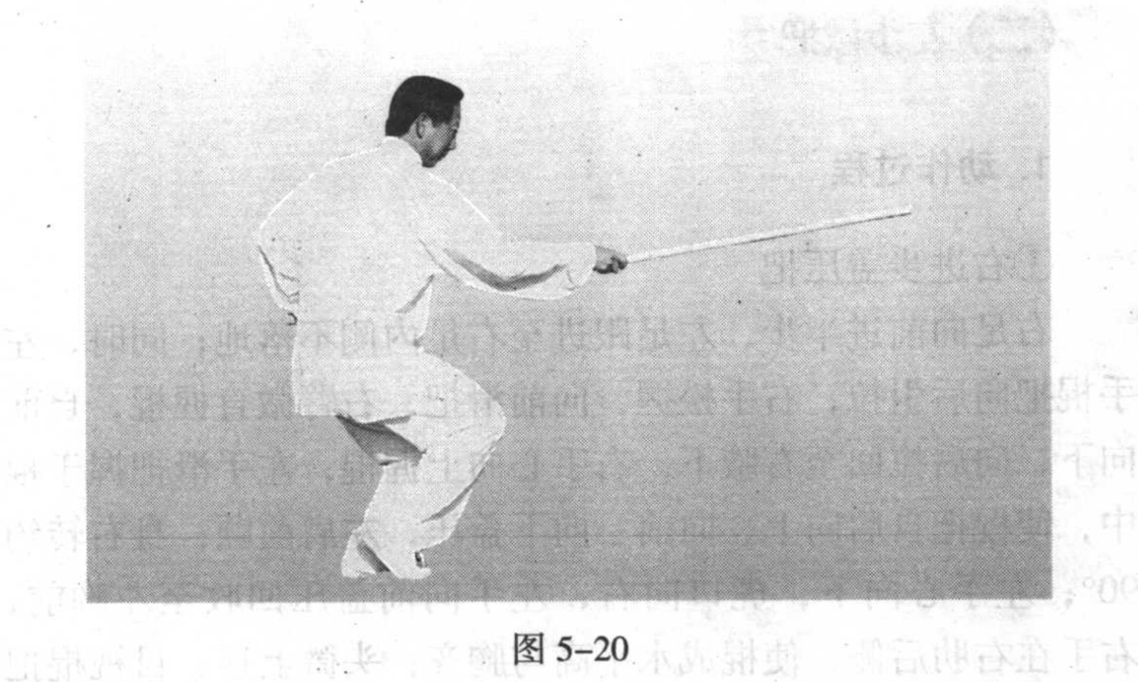


图 5-20

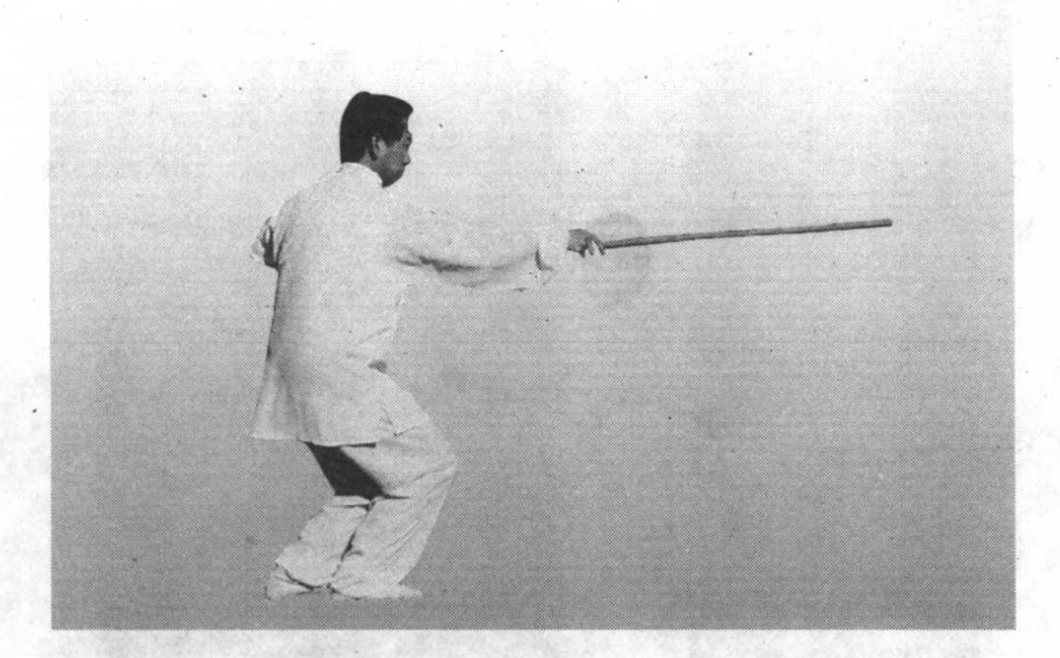


图 5-21

2. 动作要点

①左足进步与棍梢绕弧拿压动作，要上下相合。

②右足上步与棍向前戳击，动作要整齐一致。

（二）左步戳把

1. 动作过程

①右进步盖压把

右足向前进半步，左足跟进至右足内侧不落地；同时，左手棍把向后引拉，右手松握，向前滑把，右臂微直握棍，自前向下、向后拉回至右腋下，右手心向上握棍；左手滑把握于棍中，使棍把自后向上、向前、向下盖压，左肩前顺；身右转约90°；左手心向下，虎口向右，左手向前盖压回收至左胸前；右手在右肋后侧，使棍成水平高与胸齐；头微上顶，目视棍把前方（图 5–22）。



图 5–22

②左上步戳把

左足向前上一大步，右足跟进半步，大部分重量在右

足，成前四后六步型；同时，双手握棍，随左足上步用力向前戳把，棍把高与胸齐。左手心向右，右手心向左，左臂微屈，右手在胸前，棍梢端在右肩下上臂处；头微上顶，力达把端，目视棍把前方（图 5-23）。



图 5-23

2. 动作要点

①右足进步与棍把的盖压，动作要协调整齐一致。
②左足上步与左手棍把向前戳击，动作要整齐一致。

（三）右步崩棍

1. 动作过程

①左进步挂把拿压
左足向前进半步，右足跟进至左足内侧不落地；同时，左

手棍把向下、向后挂，左手至左侧后方时向后滑把；右手棍梢自后向上、向前、向下劈砸盖压；向左拧身，收腹含胸；右手微向怀中后带，右手虎口向下握棍，右肘在心窝处；左手在左肋后方握棍把，使棍成水平，高与胸齐；眼先视左手挂把，再视右手棍拿压（图 5–24）。

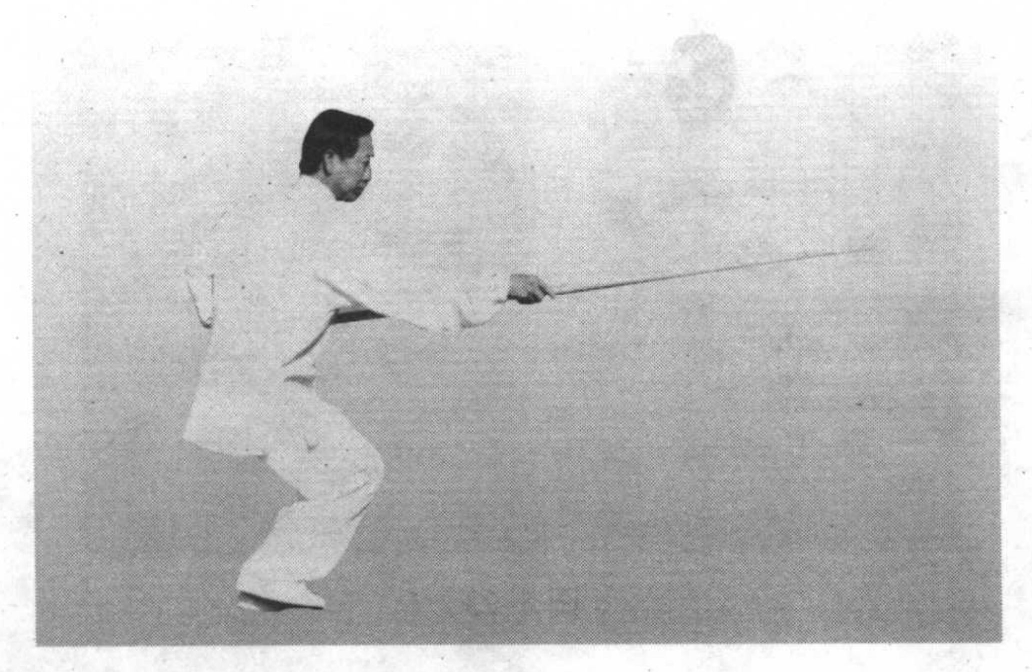


图 5–24

②右上步戳棍

动作过程与前同（见图 5–21）。

2. 动作要点

①左足进步、左把上挂、右手棍梢向前砸压，整个动作要协调一致。

②右上步戳棍要点与前同。

（四）崩棍回身法（狸猫倒上树）

1. 动作过程

①（如练至右步崩棍时）左扣步翻身右下挂棍

右足原地外摆，左足向前上一步，至右足尖前扣步落地，重心移向左足，身右转 180°，面对来时方向；同时，右手棍梢向上挑起，随转身后向前、向下挂至身右侧后方。左手棍把随之向上提起，向前微推；腰身微向右拧，目视棍梢（图 5–25）。

②右足横蹬

左腿独立站稳，右腿提膝，横足向前、向上蹬出，右足蹬出，高与腰平；目视右足前方（图 5–26）。



图 5–25

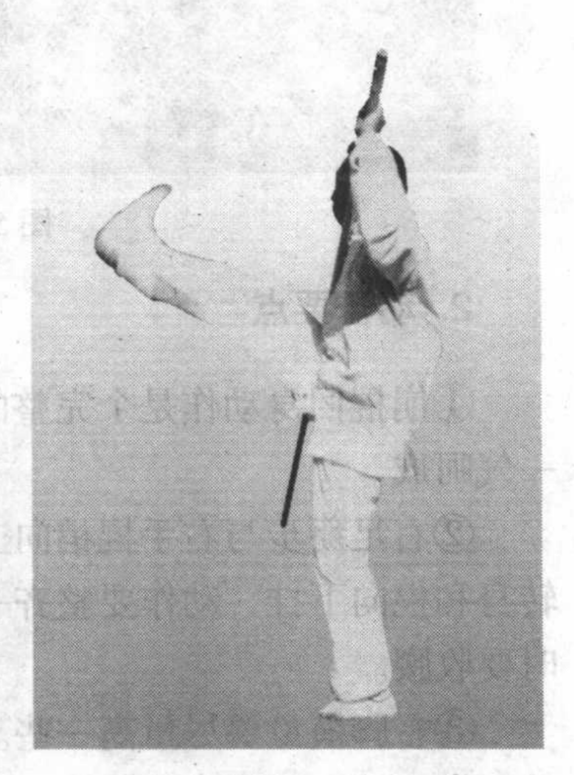


图 5–26

③歇步盖劈棍

右足横脚向前落地，左足随之跟进半步，两腿屈膝下蹲，左足跟抬起，两腿成交叉姿势（即形意龙形步）；同时，右手运棍，自后向上、向前、向下盖劈；左手棍拉至右腋下，棍成水平，棍梢高与胸齐；头向上顶，目视棍梢前方（图 5–27）。

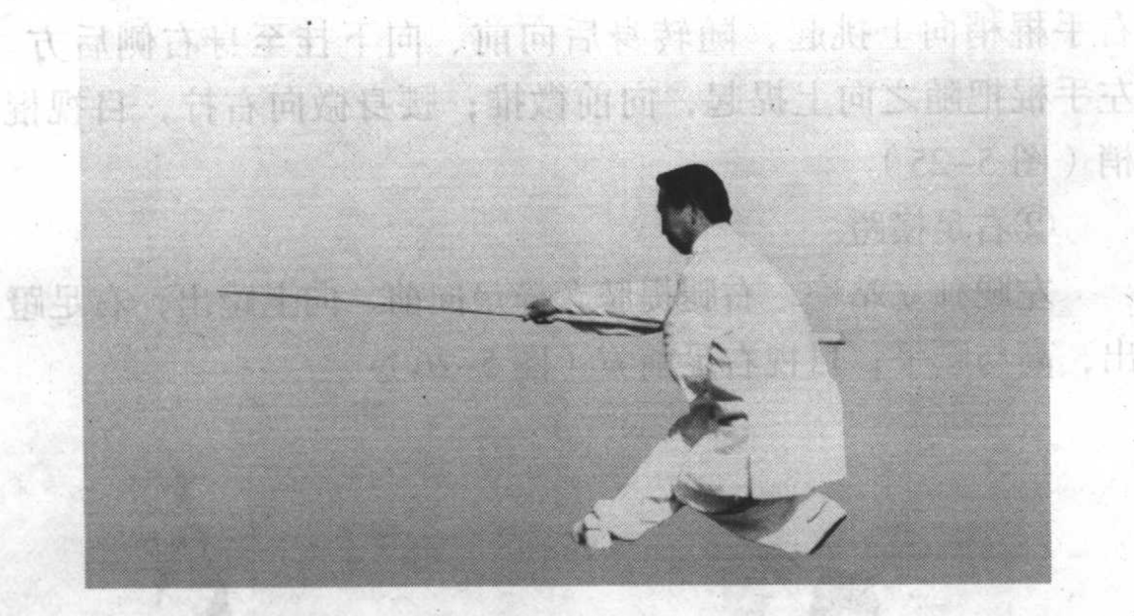


图 5–27

2. 动作要点

①崩棍回身动作是个完整的动作。练习时，中间不停，要一气呵成。

②右足掰步与右手棍梢向上挑起动作要同时；左足扣步与转身和棍向下挂，动作要整齐一致。向上挑时要展腰，向下挂时要收腰。

③右脚横蹬要尽量高一些。起腿时要恰到好处，在棍向下挂至身右侧时起脚横踹。

④歇步盖劈棍发力不要猛，动作要协调，上下要一致。右

脚落地与棍劈落要整齐一致，注意要含胸收腹。

（五）崩棍收势

1. 动作过程

（1）崩棍练习至原起势位置时，如是左步崩棍姿势，收势动作如下：

①并步举棍

右足向后退半步，重心后移，左足后撤，与右足并拢，身右转 90°，双腿直立；同时，右手握棍向上举起，使棍梢竖直向上；左手向把端滑握，推向右肋处；目视身左侧（图 5-28）。



图 5-28

②立正立棍

两足不动，成立正姿势；右手棍直线下落，左手松开成掌垂于体侧。使棍把触地，棍直立于体右侧；目视前方（图 5-29）。



图 5-29

（2）如是右步崩棍时，收势动作如下：

①退步举棍

右足向后退一步，重心后移，左足随之向后撤一步，与右足并拢，身右转 90°，起身站立。右

手棍梢向上举起，左手握把在右肋处，目视左侧（见图 5-28）。

②立正立棍

动作与前同。

2. 动作要点

与劈棍收势要点相同。

四、崩棍的劲力

1. 右步崩棍，棍梢不但有绕弧拿的动作，而且，还要有向下压、向回带的劲力。拿是划弧缠绕，靠身形的收腹含胸而盖压，注意右手把位要活，拿时微向前滑把。向后带时，右手微向后滑把。

2. 棍梢向前戳击时，要身械合一，用力前戳。上步要远、要大、要快，要靠步法向前冲，而加长棍向前戳击的距离。发劲时，两臂要沉肩合肘，两手要有合劲。发力要有寸劲，步法要有冲劲。注意棍端戳击时，不要左右摇晃，把身劲贯到棍端成为一整体。

3. 左步戳把时，注意右手要先向前滑把，身形要“欲右先左”，以身带臂，以臂运棍而绕弧下挂。两手动作要完整一致，一拉一推，一提一压，要用身劲。两手滑把要顺畅灵活而自然。

4. 由于棍把的戳击较短，只有 30~50 厘米，因而步法向前上步尤为重要，上步要冲、要远。这样，上步和棍的戳击加起来，就有 1.5 米左右。所以关键还是步法的前冲。

5. 左手挂把，要先以腰身带棍而划弧，身法有“欲左先右”的微动。两手运棍的拿压和盖把下压，要拧腰顺肩，双

手运棍，不但有向下压的劲力，而且还有向后带、向后抽的劲力，为向前戳击做好蓄劲的准备。注意含胸收腹，身形有微向下之意，向前戳击要长腰伸臂而发劲。体会身劲，注意身械合一。

五、崩棍教学训练法

1. 崩棍在初学时，首先要认真仔细的观看老师的示范动作，在自己大脑里进行录像。通过眼睛的看，建立感性认识。所以，要求教练在做示范动作时，一定要正确，还要把劲力打出来，把精神面貌体现出来。

2. 在学习动作时，先认真模仿，先学习大的动作，后找细小动作。先学外形，后学神态。通过自己的做，去感觉、去体会，去感觉自己的身体姿势、动作的运动轨迹和速度，去体会两手持棍的感觉和运棍的发力感觉。在反复的体悟中，不但要学动作的外形，而且还要找动作的内涵，找每个动作的技击含义，这样才能加深对动作的理解。只有理解了，才能更好地体现，只有深刻地理解了，才能更好地发挥和表现得更充分。

3. 练习时，开始阶段先要慢，先不要用力，按动作规格的要求去找协调、找身劲、找技法。动作熟练之后，要逐渐加快速度。在动作快速的演练过程中去体会发力，练出全身的整劲。这一阶段练习的时间要加长，这正是出功夫、长劲力的阶段。在这一阶段练习时，还要增加技击意识，练出气势。

只有技法掌握纯熟，打出整劲，步法灵活多变，经常切磋实践，才能言用。

六、崩棍的技击含义及用法

1. 崩棍的用法主要是戳击，用棍的梢端和把端直线戳击。由于戳击面积小，故压强大。所以一旦被棍戳击打中，必能致伤。为了发挥“棍兼两头”的技法，所以，在崩棍中加有棍把的戳击。为了达到戳击的目的，前辈们吸取了枪术中拦拿和绞压技法。拦拿和绞压是防守技法，有破开敌械、控制敌械之用。进步近身向前戳击，目标是敌方的胸、腹部。

2. 如对方持枪向我胸部扎来时，我右手棍梢向左拿压，以使对方的枪偏离目标，以我棍前段压住，使其难以逃脱和变化，速进步近身，向敌胸部用力戳击。拿压棍时要有粘劲、带劲。

3. 左手棍把的绞压戳击，是防敌向我左侧进攻的招法，或返身顾后的招法。用此招时，两手滑把要活、要快，右手棍梢既可向下挂，也可向上挑，左手棍把既可向下砸压，也可向上挑拨，配合步法，可退、可闪。但戳击时，一定要向前上步，发力要狠，用力前冲。

4. 崩棍转身也叫狸猫倒上树，实际是转身下挂、蹬腿、盖劈的动作。它的技击含义是：如敌向我背后用枪扎来时，我左足上步，扣足转身，上步含有闪格其位，拉开距离之意。我用棍梢向下挂开，如敌逼近我身，速起脚蹬出，紧接用棍前劈敌人头部。能否用上？得看得机得势，碰巧有可能，但这样的机会不会多。

5. 崩棍的用法，要结合其他技法一起来用，一般与劈棍连用较多，一劈一崩，劈砸打落，紧跟向前戳击，威力较大，实用性较强。

七、崩棍歌诀

崩棍技法是戳击，
戳时身械要合一。
拿压盖把侧身走，
对准心窝疾加急。

第四节 钻 棍

一、概 述

形意五行拳中的钻拳定义是："只要打出向前、向上劲力的拳法，都属于钻拳的范畴。"钻棍是以钻拳而命名的棍法，与钻拳有很多相似之处。所以，钻棍也是一种向前、向上挑击的技法。在《武术竞赛规则》中挑棍的定义是："两手握棍，棍的一端由下向前上挑起，动作要快，力达上挑的一端。"挑棍在棍术技法中，也是非常实用和重要的技法之一。在钻棍中，不但有棍梢的挑击，而且，还有棍把的挑击。在棍法中有"棍兼两头"之说，能发挥棍的两头使用，两头打击的长处。

在形意棍法中，只要打出向前、向上的挑击，不管是棍梢，还是棍把，不管是前进、后退、顺步、拗步，都算做是钻棍的范畴。

二、钻棍内容

钻棍从步法上分有：左步钻棍、右步钻棍、顺步钻棍、拗步钻棍，还有进步、退步之分。从技法上分有上挂挑棍、下挂挑棍、上挂挑把。

三、钻棍练法

（一）钻棍练法一（下挂前挑）

拗步钻棍

（1）动作过程（自形意棍预备势起）

①右上步右下挂棍

左足不动，重心前移，右足向前上一步；同时，右手棍梢向下经右腿外侧向后划弧下挂，右手微向前滑把；左手握把，向上提起至头左前方；身形右拧，头向前顶，目视棍梢（图 5-30）。



图 5-30

②左上步擢挑棍

左足向前上一大步，右足跟进半步，成前四后六步型；同时，右手棍梢自身后向前、向上擢挑，右手随挑随外旋拧转，至手心向上；左手棍把随之向回拉、向下按压至左腰侧紧贴身，棍梢

高与头齐，右前臂在棍下，右肘内掩，右肩前顺；臀部微向下坐，左手心向下，头向上顶，目视棍梢前方（图 5–31）。



图 5–31

以下动作重复①②练习。

（2）动作要点

①右足上步与棍梢向下挂，上下动作要整齐一致。

②左足上步与棍向前上擢挑动作要整齐一致。

③拗步钻棍是一个完整的动作。练习时动作要连贯，中间丝毫不能停，要一气呵成。

（二）钻棍练法二（上挂擢挑）

1. 右步钻棍

（1）动作过程（自五行棍预备势起）

①左进步上挂棍

左足向前进半步，右足跟进至左足内侧不落地；同时，右

手向前滑把，使棍梢自前向上、向后挂，右臂向上扬起至头顶上方时下落至身后；身微右转，左肩前顺；左手棍把向前推至胸前方；目视前方（图 5–32）。



图 5–32

②右上步挑棍

右足向前上一大步，左足跟进半步。大部分重量在左足；同时，左手向前滑把，左手棍把由右前向上、向后挂把；右手棍梢顺体右侧向下划弧，再由下向前、向上挑起，右手内旋，手心向上，右肘内掩，右前臂在棍下，棍梢高与头齐；左手棍把向下拉回至左腰侧，左手心向下。拧腰右肩前顺，棍在身体中线；目视棍梢前方（图 5–33）。

（2）动作要点

①左足进步与棍向后挂上下要一致。

②右足上步与棍向上擢挑要整齐一致。右手棍梢的挑出与右足落地，要棍到步到，上下整齐一致。

③练习时，注意动作的完整性，动作要连贯不停，一气呵成。

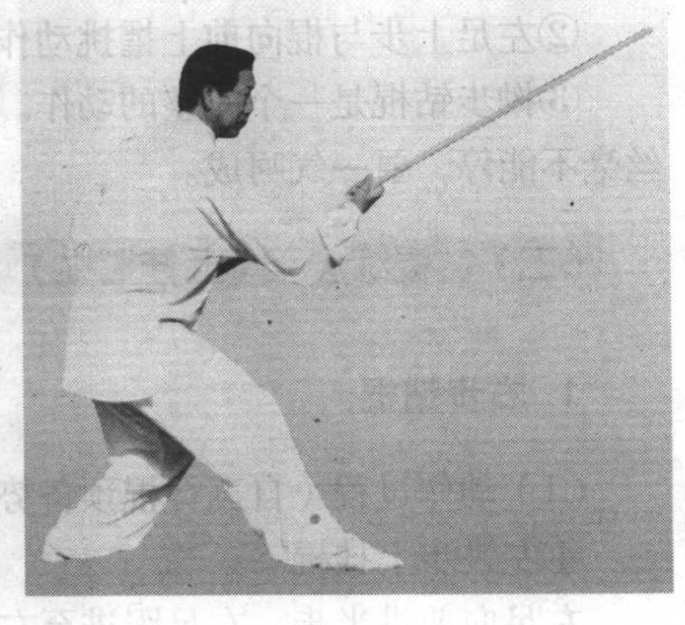


图 5–33

2. 左步挑把

（1）动作过程

①右进步上挂棍



图 5-34

右足向前进半步，左足跟进不落地；同时，右手棍梢自前向上、向右后挂，右手向前滑把，右手上挂下落至右肩前；左手向棍中滑把，使棍把露出 30~50 厘米，左手在左腰侧；目视前方（图 5-34）。

②左上步挑把

左足向前上一大步，右足跟进半步；同时，右手棍向下拉回至右腰侧紧贴身；左手棍把自下向上、向前挑出，把高与鼻齐；左肩松沉前顺，左臂微屈在棍下，左肘下垂，左手虎口对胸部；目视棍把前方（图 5-35）。



图 5-35

（2）动作要点

①右足进步与右手上挂上下要整齐一致。

②左足上步与左手挑把要完整如一。

③左手棍把的上挑与左足上步和右手向下拉回，三者动作要同时，上下协调一致。

3. 右步钻棍

（1）动作过程

①左进步上挂把

左足向前进半步，右足跟进不落地；同时，左手棍把自前向上、向后挂至左肩上方；右手在右腰侧不动；目先随棍把再视前方（图 5–36）。

③右上步挑棍：动作同前。

以下左右重复练习，练习数量自定。

（2）动作要点

左足进步与左手挂把动作要一致。注意挂把要走一弧形而后挂。

（三）钻棍回身

钻棍回身法无论是右顺步钻棍、左顺步钻棍，还是拗步钻棍，欲回身都是以拗步钻棍动作回身，只是第一步的扣脚不同，但都是右足扣步，左转身。如右足在后时，右足向前上一步扣足转身。如右足在前



图 5–36

时，则原地扣步转身。

1. 动作过程

①右扣步下挂棍

左足不动，右足向前上一步，扣足落地，重心前移至右足，左足提起至右足内侧；同时，右手棍梢向左、向下、向右划弧下挂，至右腿外侧，棍梢以不触地为标准；左手棍把向左肩前上提，至头左上方；目视棍梢前方（图 5-37）。

②转身左上步擢挑

向左转身 180°，面对来时方向。左足向前上一大步，右足跟进半步，大部分重量在右足；同时，右手棍梢自后下方向前、向上擢挑，棍梢高与头齐；左手握棍把，拉回至左腰侧，手心向下，紧贴身；右手外旋，右前臂在棍下，右肩微前顺；目随棍走，头向上顶（图 5-38）。

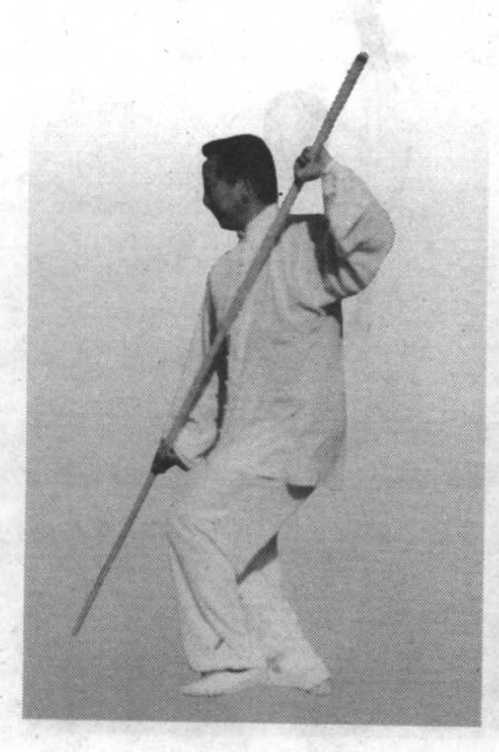


图 5-37

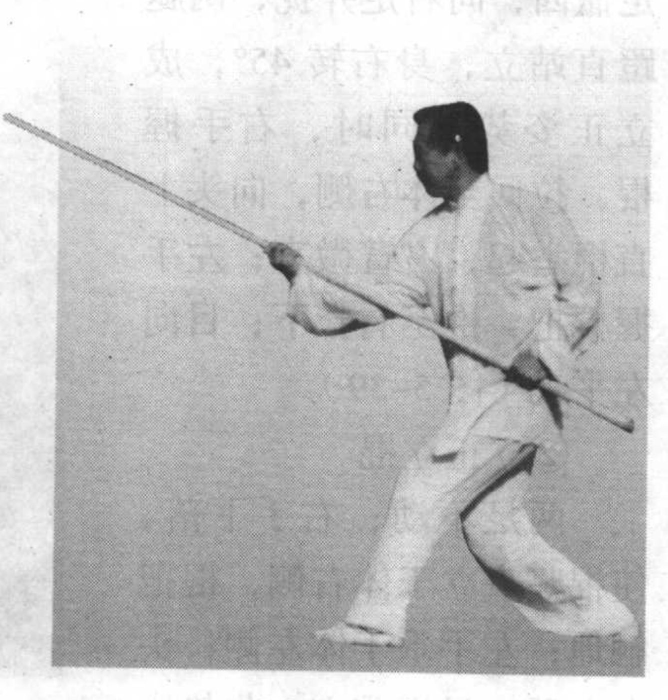


图 5-38

2. 动作要点

①右足扣步与棍向下挂拨动作要相合。

②左足上步与棍的擢挑动作要整齐一致，动作要点和劲力与拗步钻棍相同。

（四）钻棍收势

无论是右顺步钻棍、拗步钻棍或左步钻把，收势动作均相同。

1. 动作过程

①右退步举棍

如右足在前时，右足向后退一步。如左足在前时，则右足向后退半步。然后左足撤回，向右足并拢，两腿蹬直站立，身右转 45°，成立正姿势；同时，右手握棍，拉回至体右侧，向头上直棍举起，右臂微直；左手握棍把，推至右腋下；目向左平视（图 5–39）。

②立正立棍

两足不动；右手下落，使棍竖直立于体右侧，棍把触地；左手垂于体左侧；头向上顶，目视前方。收势毕

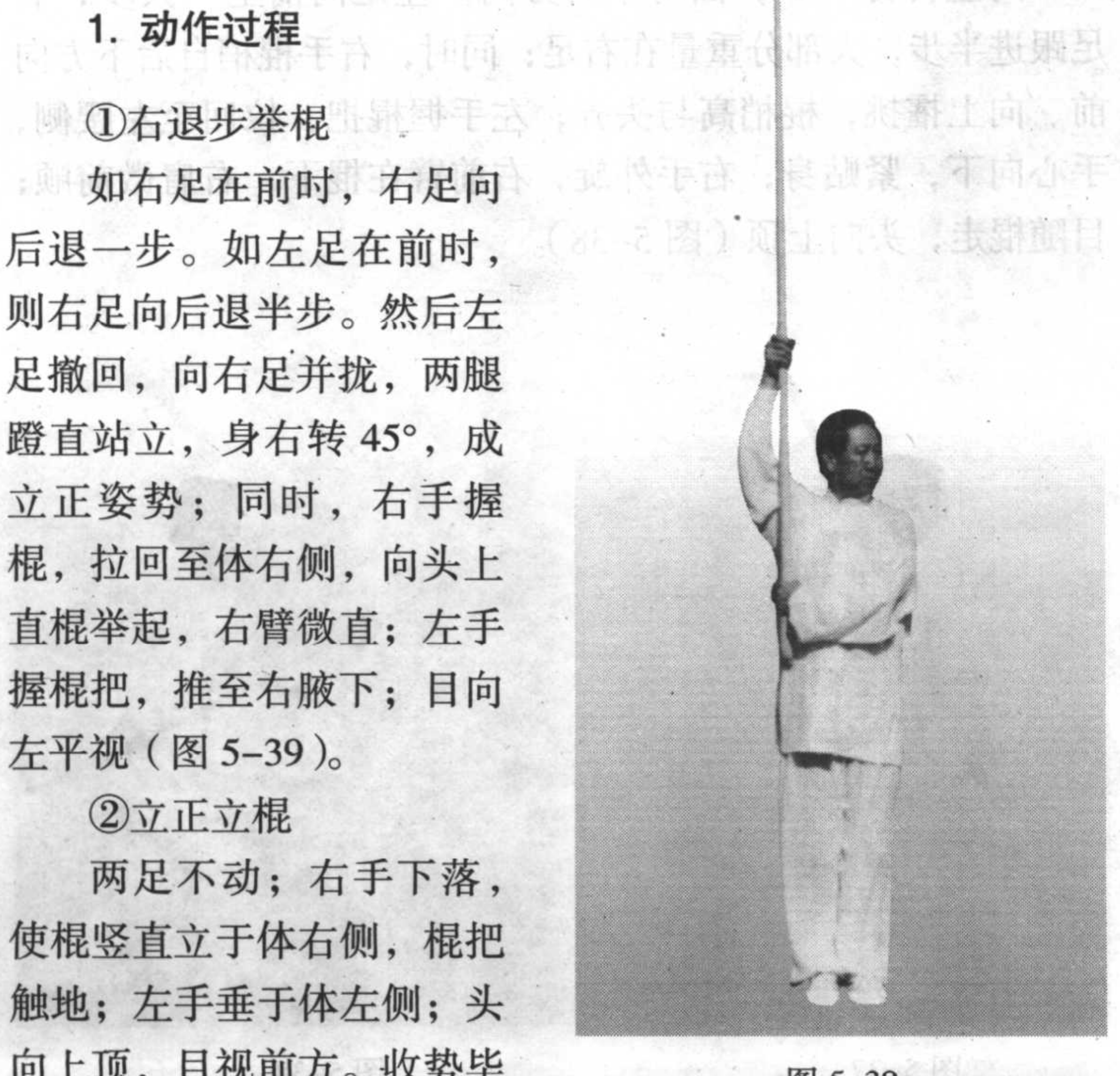


图 5–39

（图 5-40）。

2. 动作要点

与劈棍收势相同。


图 5-40

四、钻棍的劲力

1. 从预备势到右步钻棍，动作中有两个上挂，一个是向右上挂，一个是向左上挂，左足进半步要完成两个上挂的动作。上挂时，两手把位要活，滑把要快，要隐蔽，棍身中段不要远离身体。注意身法劲力要有“欲前先后，欲左先右”的体现。

2. 拗步钻棍时，棍向下后挂要贴右腿外侧走，右足上步与腰的右拧要协调一致。一上一下，一前一后同时动作，这样，有利于劲力的顺畅。右手向下挂时，手要内旋，使手心向后，并向前滑把，这样能增加下挂的劲力。

3. 棍向上攉挑时，要用腰带肩，拧腰顺肩，长腰、坐臂的身劲，右手外旋、屈臂掩肘的钻劲，再加左手回拉向下按的压劲，再加步法的前冲后蹬，催动身体向前冲撞之力。这些劲力合为整体，势必力大势猛，勇不可挡。

4. 钻棍的上步要快、要大，气势要勇。注意钻棍打出要有定点。两手的滑把要适宜。两手的内外旋转，要有利于棍的发劲。在练习中慢慢体会，仔细琢磨，认真寻找。

5. 钻棍向上挑击，要拧腰顺肩，以腰带肩，以肩催手，以手运棍，棍要贴身，右手内旋掩肘上挑，左手下压拉回，两

手同时运动。在发劲的瞬间，臀部微向下坐。配合发力呼气，内外如一，使全身的整劲贯注于棍的前段。

6. 练习时，两手的滑把要灵活、要快。滑把是在运动过程中完成的，随走随滑把，找到适当的时机，找到适当的位置。滑把要有利于技法的完成，有利于劲力的发挥。左手挑把时，肘要贴肋而行，使棍身紧贴身体。

五、钻棍的技击含义及用法

1. 从钻棍的动作来看，主要技法是棍自下向前、向上的挑击。目标是挑击对方的器械，挑击对方的肢体，原则是“远挑器械，近挑身”。

2. 从左步钻棍和右步钻棍的技法来分析，前手棍梢或棍把有向左右后挂的技法。意在挂开对方向我头部扎来或打来的各种器械。右手在前向右后挂，左手在前则向左后挂。在做挂法时，手法要绕圆划弧，以寻找和接触对方的器械，挂过之后，要速上步向前，用棍的另一端向前挑击。钻棍用法的关键，就看是否敢于进步近身和火候时机掌握得如何。

3. 拗步钻棍是一种先向下挂，再向上擢挑的技法。向下挂是为了防对方向我中下部刺来的技法，只要我棍梢向下挂开对方器械，使其偏离目标时，我棍应贴其械，顺杆向前、向上擢挑其手、臂、身。关键是上步要快，气势要勇，动作要猛。

4. 总之，钻棍的用法，在对敌相较的过程中，一定要创造有利发挥钻棍技法的势态和时机。如劈棍之后紧接挑挂，上劈下挑连续运用。劈头挑裆，使对方防上有下，手脚忙乱，在对方后退之时，紧跟向前崩棍一戳，必能重创。具体运用，还在灵活多变，随机应用。

六、钻棍歌诀

棍法挂挑谓之钻，
两臂拧旋腰催肩。
挂开敌械进身挑，
快步向前闯中间。

第五节　炮　棍

一、概　述

炮棍的练法与炮拳的练法动作相似，它是一种向左右斜前方拗步架撩擢的技法。炮棍在传统练法中，由于师承传系的不同和地域的差异，各地的练法不尽相同。但炮棍的推架撩擢的技法基本上相同。只是在动作的连接上，在劲力的转换过程中一些细小动作上各不相同。这些都是正常的，这是各位前辈们对炮棍理解的不同所致。在考虑这些问题时，我认为应以棍法的技击实用为前提，应以劲力顺达为保证，应以充分体现形意的风格和特点为原则。

二、炮棍内容

炮棍内容有左炮棍、右炮棍、炮棍转身。从技法上讲有：进步绞压、上步挑架擢撩把、进步绞压把、上步挑架擢撩棍。

三、炮棍练法

（一）炮棍练法一

1. 右步炮棍

（1）动作过程（自五行棍预备势起）

①左进步绞压棍

左足向前进半步，右足提起至左足内侧不落地，两腿相靠，左腿微向下屈蹲；同时，右手棍梢自前向左、向下，再向右、向上、向左盖压，使棍梢逆时针绕一圆弧，右手随之向前滑把，右手虎口向下压于棍上，棍身成水平，高与腰平；左手握棍把，在左腰侧随之旋拧，头微上顶，棍梢指向右斜前方；目视棍梢前方（图 5-41）。



图 5-41

②上步挑架擢撩把

右足向右斜前方上一大步，左足跟进半步，大部分重量在左足；同时，右手向前滑把，棍梢向上挑起，右臂弯曲上举至头部右上方，虎口向后；左手向前滑把，使棍把顺出，左手向右斜前方推出，使棍把向前、向上擢撩，棍把高与腰平，使棍身斜架于身前；目视棍把前方（图 5-42）。



图 5-42

（2）动作要点

①左足进步与右手棍梢绞压，前后上下动作要一致。

②右足上步与棍把的擢撩动作要整齐如一。

③炮棍动作练习时，要连贯不停。左进步绞压棍的动作注重身法，动作要柔和要有内含力；上步挑架擢撩棍的动作注重发劲，上步要大，气势要勇猛。

2. 左步炮棍

（1）动作过程

①右进步绞压把

右足向前进半步，左足跟进至右足内不落地，右腿微向下蹲，两腿并拢；同时，右手握棍，自头上下落至右侧腰肋间；左手棍把指向左斜前方，使把端向下、向左，再向上、向右绞压，顺时针绕一圆弧，左肘弯曲在棍上，虎口向右。棍成水平，高与腰平；头微上顶，目视棍把前方（图 5–43）。

②左上步挑架擢撩棍

左足向左斜前方上一大步，右足跟进半步，大部分重量



图 5–43

在右足；同时，左手棍把向上挑起，左手向把端滑把，上举至头部左上方，虎口向后，左臂微屈；右手向后滑把，使棍梢自下向左斜前上方擢撩，棍梢高与腰平。右臂微屈，右手心向前，右肩前顺；目视棍梢前方（图 5–44）。



图 5–44

以下练习，动作同前，左右循环不已。

（2）动作要点

①右足进步与棍把的绞压绕圆动作要一致。

②左足上步与右手棍梢向前擢撩和左手棍把的后挂上架，动作要整齐一致。

（二）炮棍练法二（换把擢撩）

1. 右步炮棍

（1）动作过程（自五行棍预备势起）

①左进步换把

左足向前进半步，右足跟进不落地；同时，右手松握，左

手握把向前推送，右手向上领，使棍梢向前、向上扬起，至头上方时，右手下滑握把；左手向上、向左后划弧滑把抓握，棍梢向左后下落，至身左侧后方；右手握把在左肩前，棍梢离地约 10 厘米；腰向左拧，目视棍梢（图 5–45）。

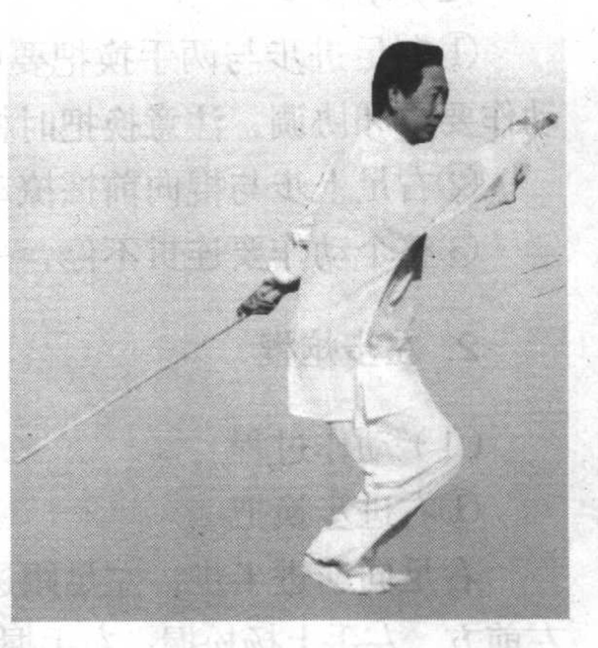


图 5–45

②右上步攉撩

右足向右斜前方上一大步，左足跟进半步，大部分重量在左足；同时，右手握棍把自身左侧，向右斜前方提拉向上至头部右上方，右臂微屈；左手握棍向前推出，手心向上，棍梢高与腰齐；左肩前顺，头向上顶，目视棍梢前方（图 5–46）。



图 5–46

（2）动作要点

①左足进步与两手换把要同时完成。两手运棍交换把位，动作要柔和协调，注意换把时棍梢的运动轨迹和所指的方向。

②右足上步与棍向前擢撩动作要协调整齐一致。

③整个动作要连贯不停，一气呵成。

2. 左步炮棍

（1）动作过程

①右进步换把

右足向前进半步，左足跟进不落地；同时，左手棍梢摆向左前方，左手上扬松握；右手握把向前推送，使棍梢向前、向上起；至头上方时，左手下滑抓握棍把，右手向上滑，右手向右后方下落，至体右下侧，左手棍把在右肩处，右手后摆在体右侧后方。棍梢离地约 10 厘米；身微右转，目随棍梢运转（图 5–47）。

②左上步擢撩

左足向左斜前方上一大步，右足跟进半步，大部分重量在

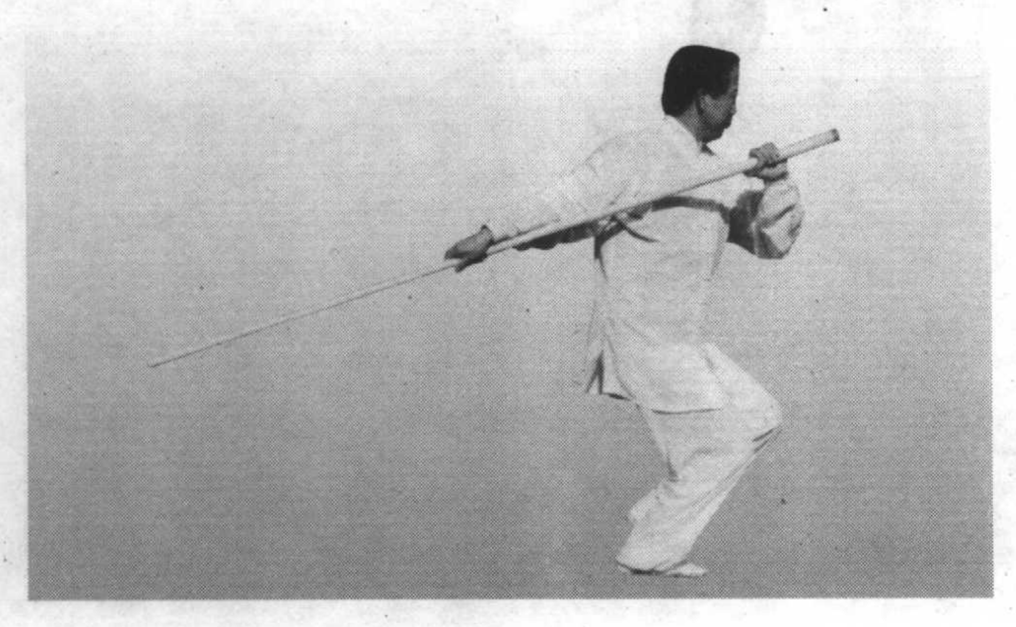


图 5–47

右足；同时，左手握棍把，自体右侧向左斜前方上提拉起，至头左上方，左臂微屈，撑圆；右手自右后方向左斜前方用力推出，手心向前，右手高与胸齐。使棍梢向前擢撩，棍梢高与腰齐；右肩前顺，头向上顶，目视棍梢前方（图 5-48）。

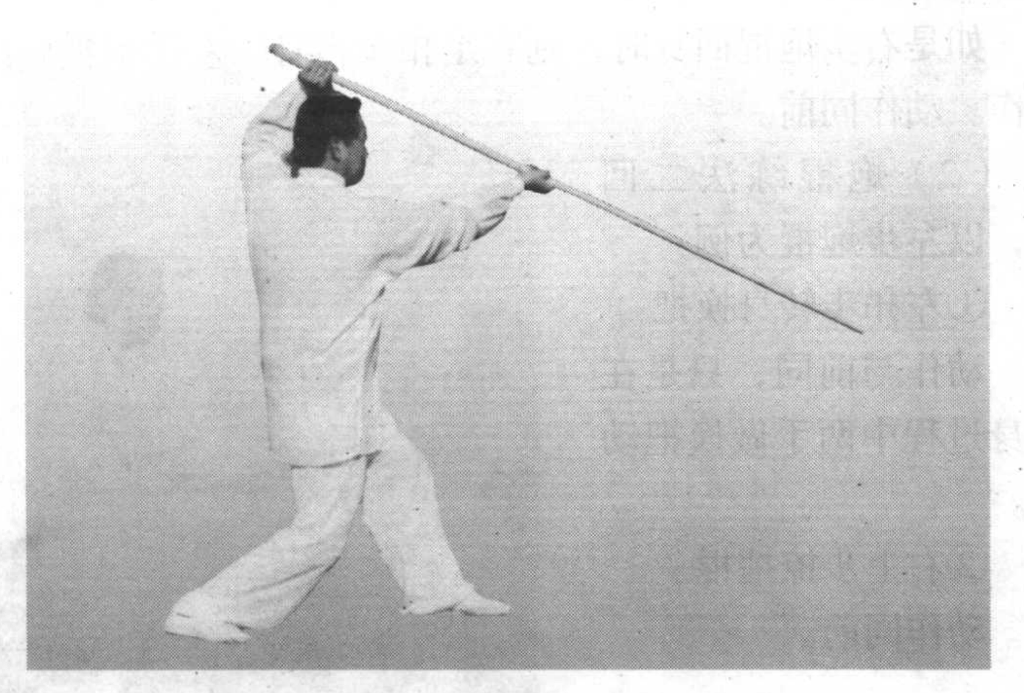


图 5-48

以下动作左右相同，如此练习不止。

（2）动作要点

与右步炮棍相同，惟左右互换。

（三）炮棍回身

1. 动作过程

（1）炮棍练法一回身，以左步炮棍为例：

①左扣步转身绞压棍

左足向右足尖前外侧扣步，重心移向左足，右足提起，身

后转 270°；同时，右手棍梢随转身向右摆；转身后，右手运棍做逆时针绞压动作。左手下落至左腰侧，棍梢与腰平；目视棍梢前方（图 5–49）。

②右上步撩擢棍

动作同前。

如是右步炮棍回身时，则右足扣步转身，左手棍把做绞压动作。动作同前。

（2）炮棍练法二回身，以左步炮棍为例：

①左扣步转身换把

动作与前同，只是在转身过程中两手做换把动作。

②右上步撩擢棍

动作同前。

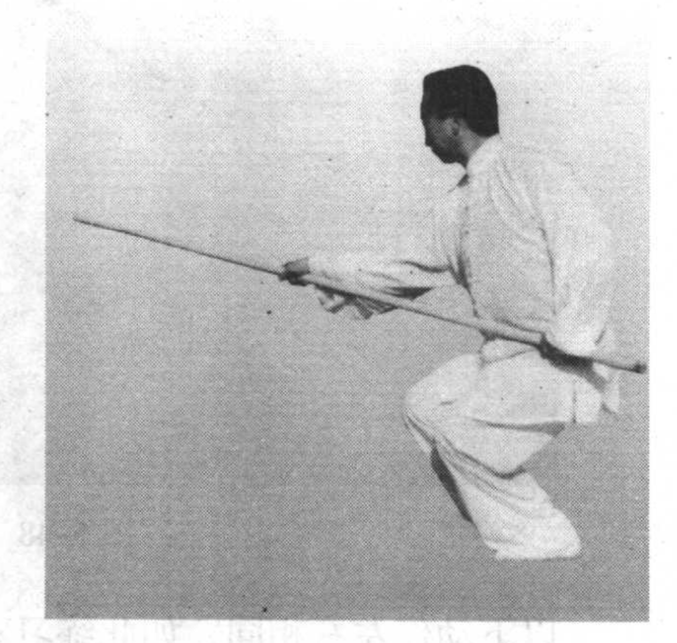


图 5–49

2. 动作要点

①回身动作前脚扣步幅度要大，转身要快。

②头要向上顶，使身体中正，不要低头弯腰。

③扣步转身与上步撩棍整个动作要连续不停，一气呵成。

（四）炮棍收势

无论是左炮棍，还是右炮棍，收势动作都是右足撤步或退步，两足并拢举棍，立正立棍收势，动作与劈棍收势相同。

四、炮棍的劲力

1. 炮棍练法一棍梢逆时针绕圆绞压，要用腰劲、身劲，以腰带动两臂，两手要阴阳相转。棍前段要绞缠胶带。绞缠时棍微向前伸，右手在前绕大圆时，左手在后绕一小圆。压带时用身压微向后带。要收腹含胸，周身完整一致。

2. 棍把顺时针绕圆绞压，要上不过肩，低不过腰。以腰带动两肩，以肩带臂，以臂运棍。不要光用前臂，注意棍身要贴住腰腹不要离开，使棍与身成为一体。左手在前绕一大圆，右手在后绕一小圆。

3. 炮棍练法二换把撩棍。两手滑把要快，棍把要先挑、后挂、再滑把。右手棍梢有向上挑，向后挂的技法。两手要顺畅，两手相交时，滑把换手，注意要合顺，要身顺、劲顺、棍顺。

4. 左、右手擢撩要拧腰顺肩，前肘内掩，棍撩出要有定点。前手要有制动力。前上臂贴肋，掩肘向前推棍撩擢要快速有力，要有定点。后手在头上要有撑劲。发劲时，要长腰顺肩，使力达于棍把前端，配合呼气以助力，打出全身的整劲。

5. 炮棍的擢撩劲力发源于步，主宰于腰，催动于肩，运用于臂，而达于棍端。棍梢由后向前为擢，由下向上为撩。前手有提拉撑的劲力，后手有推擢撩的劲力。找劲力，要多练习多体会，先从慢中去找，再从快中加力。

五、炮棍的技击含义及用法

1. 炮棍是由绞压和上挑后挂、上步擢撩技法所组成。绞压技法是用我的棍梢或棍把绞缠绕压对方的器械，都是从外向

里圈拿压住，要以黏劲粘住，使其不得逃脱。

2. 上挑后挂，其实是一个动作过程的两个阶段，向前、向上为挑，向后运行为挂，内中含义是向前、向上挑开对方的器械，同时还有后挂敌械的用法。

3. 擢撩是用棍的下端自下向前、向上的技法，它是炮棍的主要攻击方法。目标是对方的前手臂或对方的前腿或膝部，近身则撩击对方的裆部。棍法中一个很重要的用法是“棍兼两头”。既可用棍梢，也可用棍把。

4. 从动作结构上、从技法上这样分析和理解是可以的，是合情合理的。但在实用中则不完全一样，要根据实际情况灵活运用，要活学活用，不能死搬硬套。但是，努力培养勇敢善战，建立敢打必胜的信念，增强技击意识，在这一点上任何时候都是必要的，都是重要的。

六、炮棍歌诀

左右擢撩是炮棍，
绞压挑架不停顿。
技法劲力腰肩找，
前冲后蹬脚下问。

第六节　横　棍

一、概　述

五行棍中横棍是左右横击的棍法。在棍术技法中属于侧击

棍。《武术竞赛规则》对侧击棍的定义是："棍梢或棍把横向左或右击打，力达棍端。"但形意横棍又不完全等同于侧击棍，侧击棍是两手的推拉完成击打动作，而横棍是用身劲转腰的横击。侧击棍力点在棍端，而横棍的力点是在棍身的前段。横棍还与平抡棍有相似之处。平抡棍是："棍梢在胸部以上向左或向右平抡半周以上，要求迅猛有力，力达棍前端。"但大部分平抡棍都是双手抓握棍把，平抡一周以上。而横棍是两手前后开握，以棍端绕圆而横击。另外，在横棍技法中还含有拨棍的技法，但又比拨棍动作幅度大。有云棍的技法，但又不像云棍的平圆绕环。这就是形意横棍不同于其他棍术的技术特点，有自己独特的风格。

二、横棍内容

横棍的内容有右步横棍、左步横棍、横棍回身和收势。

三、横棍练法

（一）右步横棍

1. 动作过程（自形意棍预备势起）

①左进步右拨云棍

左足向前进半步，右足跟进至左足内侧不落地；同时，右手运棍，使棍前段自前向右拨、向后划弧，经头前上方绕圆至左肩前方。右前臂在棍上，右手内旋以手心向前握棍；左手握棍把，与右手动作的同时反向在身前绕一小圆，左手棍把推至右腋下，左手心向上握棍；身微左转，目视棍梢

（图 5-50）。

②右上步右横棍

右足向右斜前方上一大步，左足跟进半步，大部分重量在左足，成四六步型；同时，右手握棍向右挥摆，使棍梢自身左前方向前、向右平行划弧横击，停于右前方 45°，右手内旋，手心向右；左手在右腋下，使棍把紧贴右肋。棍梢略高于肩；下颏内收，头向上顶，目视棍梢前方（图 5-51）。

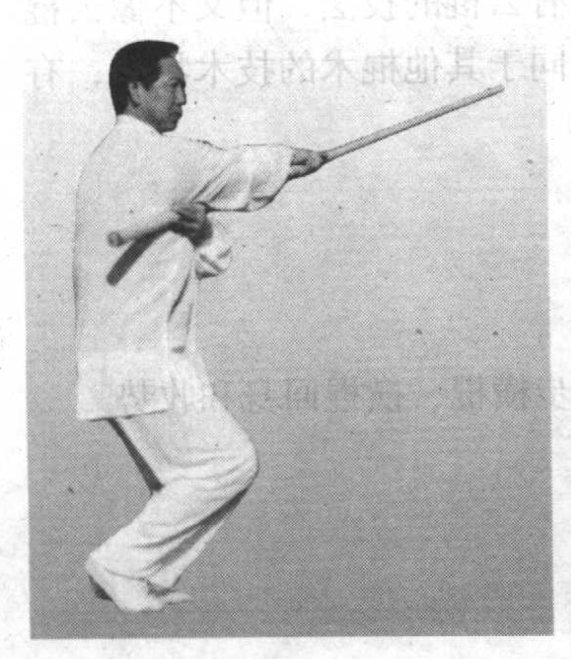


图 5-50

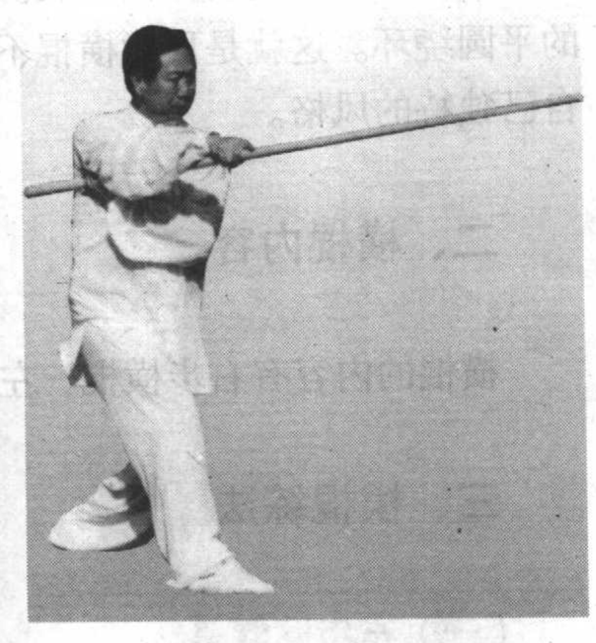


图 5-51

2. 动作要点

①左足进半步与两手的运棍要上下协调一致。

②右足向斜前上步与棍的横抡打击，要步到棍到，整齐一致。

③横棍练习时，动作要连贯不停，一气呵成。

（二）左步横棍

1. 动作过程

①右进步左拨棍

右足向前进半步，左足跟进至右足内侧不落地；同时，右手向左拨棍，使棍梢向前、向左、向后，经头前上方划弧绕圆至右肩前方，右臂向右前伸，右手外旋，以手心向前握棍；左手握棍把，与右手动作配合在身前反向绕一小圆，左手摆至右肩前，左手内旋，手心向下；目随棍梢，至棍梢转至头上后方时，目平视前方（图 5–52）。

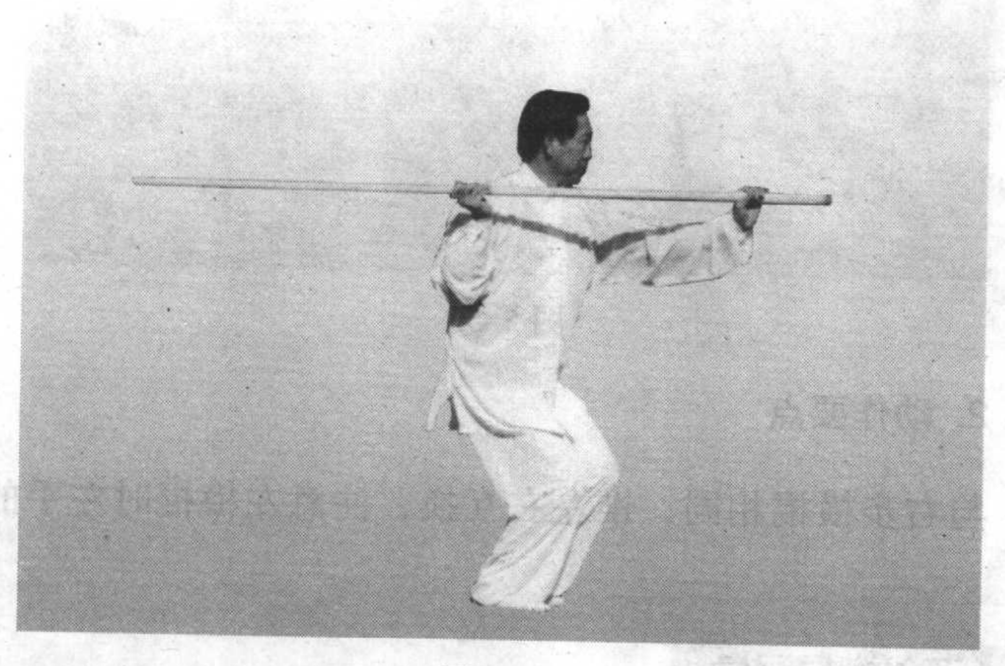


图 5–52

②左上步左横棍

左足向左斜前方上一大步，右足跟进半步，大部分重量在右足；同时，双手运棍，使棍梢自身右前方向前、向左斜前方抡棍横击；左手握棍把，拉至左肩前，左肘下垂向后。右臂微

屈，停于左斜前方，两手心均向左握棍，棍梢略高于肩；腰微左拧，右肩前顺。下颏内收，头向上顶。目视棍梢前方（图 5-53）。

以下动作同前，左右循环练习，数量多少视个人体力和场地大小而定。

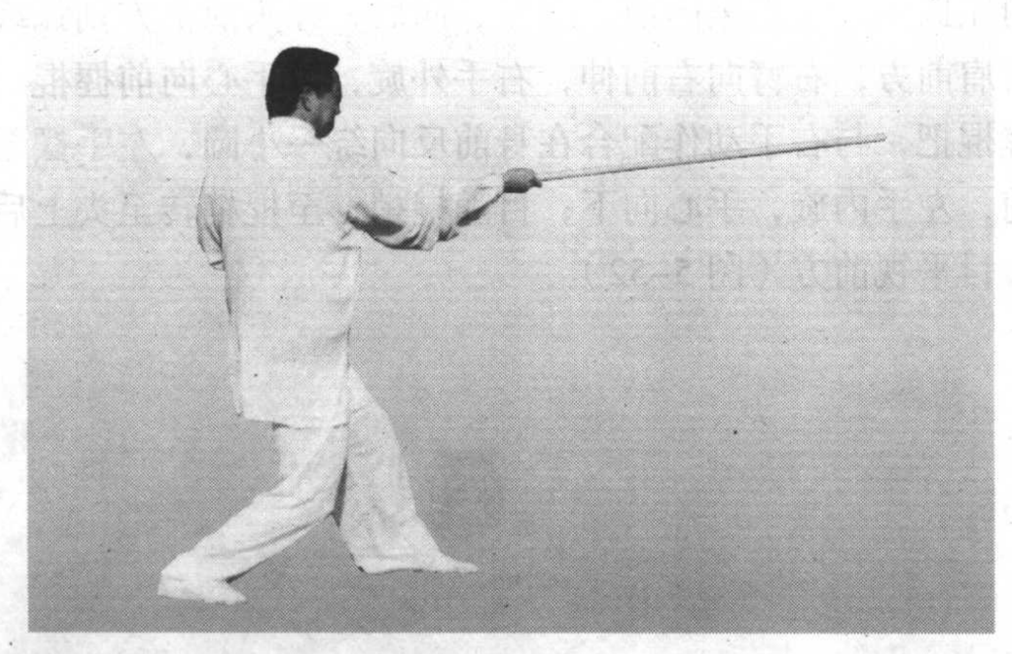


图 5-53

2. 动作要点

与右步横棍相同，惟左右互换，注意左横棍时左手的位置。

（三）横棍回身

练至左步横棍时，欲回身，则扣步转身做右步横棍。如练至右步横棍时，欲回身，则扣步转做左步横棍。左右相同，惟动作互换。

1. 动作过程（左步横棍回身）

①左扣步回身右拨云棍

左足向右足尖前扣步，重心移向左足，右足提起靠于左足内侧不落地，身向右转，面对来时方向；同时，右手棍梢随转身而向右拨棍，至来时方向时，继续向右、向后划弧，经面前头上，向左划弧绕圆，至左肩前方，右手内旋；左手推棍至右腋下，手心向上；目视棍梢（图 5–54）。

②右上步右横棍

动作同前，请参阅右步横棍动作，惟方向相反。

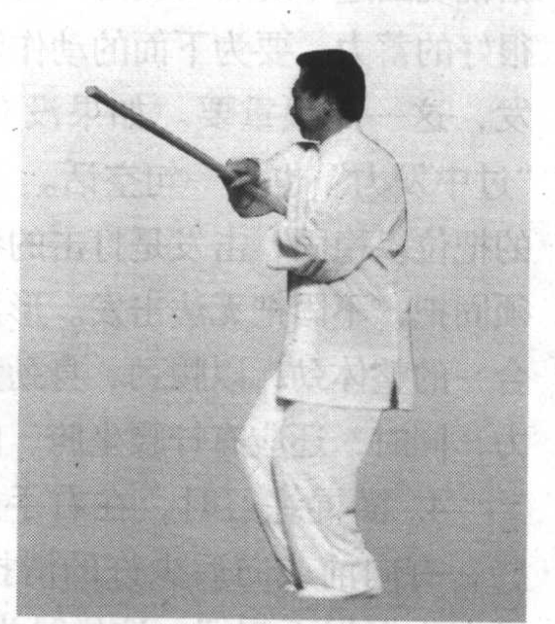


图 5–54

2. 动作要点

横棍回身只是扣步幅度要大，转身要快，其他动作要点均与前相同。

（四）横棍收势

五行棍的收势动作基本相同，如是左步横棍时，右足向后退半步，左足向右足并拢。如是右步横棍时，则右足向后退一步。然后，左足向右足并拢，双手举棍。最后再向下立棍至体右侧，收势完毕。

四、横棍的劲力

1. 横棍两手运棍时，要先拨后云，拨棍要用身劲。云棍两手要同时反向运动。右手动作幅度大，左手动作幅度小。以

腰身带动两臂，以两臂运棍。注意腰身劲力的蓄发原则是："欲左先右，欲右先左。"

2. 横棍打出要有定点，要充分发挥拧腰之力，使力达棍梢的前段。在运棍的过程中，要逐步加速，使棍梢在快速运动中发出响声，在定点时产生颤抖。

3. 注意劲力的蓄发，蓄要蓄满，发要发尽。横棍的拨转云绕一定要遵循"过中发力，固把击发"的原则。"过中发力"是指棍绕圆过半之后要发力，要加速。但在前半圆的运行过程中应很好的蓄力，要为下面的动作做好充分的准备，主要是身劲的蓄发，这一点很重要。如果没有前半圆中的蓄力和充分的准备，"过中发力"也是一句空话。"固把击发"是两手各自握紧合适的把位以稳固，击发是打击的各种方法。击发需要固把，击发必须固把，不固把无法击发。形意棍法的各种击发，都是讲究身械合一的整体劲，以腰劲、身劲为上。横棍不但有向左右横抡的劲力，同时，还应有拧腰坐胯、向后错拉沉坠的劲力。

4. 横棍练习时，在右手运棍过程中，把位可以适当活一些，有向前或向后少许的滑把。左手露出棍把约 15 厘米，也可左手握棍不露把。这样是为了使运棍更加灵活和顺，为了使棍的发劲更加力厚势雄。

五、横棍的技击含义及用法

1. 横棍是左右横向的抡打侧击的技法，打击的主要目标是对方的头部。击中头部收效最佳，打击胸、腹则次之。由于横棍势大力猛，不但可以打击对方的身体，而且还可以打击对方的各种器械，使其器械折断或脱手，以取得进攻的效果。

2. 右步横棍动作的技击含义是：假如对方持械向我中上

部击刺打来时，我右手以棍梢向右横拨，以防开敌械。速顺势进步，以棍的前段向右横击对方头部。

3. 左步横棍的用法是：假如对方持械向我中上部击刺打来时，我右手以棍梢向左横拨，以格开敌械，速进步用棍向左运行的惯性，运棍横抡，击打对方的头部、手臂和胸腹等部。

4. 在我棍向左或向右拨开敌械时，步法可进、可退，要灵活掌握。但在横抡击打时，则应该上步。这也要视情况而定。

5. 横棍在练习时，棍的运行幅度要大一些，以体会身形各部的劲力，加大惯性，以练出整劲，使身械合一。但在用时，棍的运行幅度要小。拳谚中有："大动不如小动"之说。动作幅度小，是为了技法严谨，是为了快。快是制敌取胜的法宝，正如拳谱所讲："拳无不破，惟快不破。"

六、横棍歌诀

横棍劲力气势雄，
左右云拨任意行。
过中固把身发劲，
上步横棍似旋风。

第七节　五行连环棍

一、概　述

五行连环棍是传统套路，它是按五行连环拳的格局、路数和特点，结合棍术的技法，编排而成的一个深受广大群众喜

爱，流传很广的套路。整个套路短小精干，一去一回，技法简捷，招法实用，劲路畅达，衔接和顺，劲整力充，气势勇猛。套路内容以劈棍、钻棍、横棍为主要技法，内含劈、挂、挑、格、拨、抡诸法。套路的结构和演练的气势，能突出地表现出形意棍法的特点和风格。

演练五行连环棍要打出整个套路的运动节奏，起势动作要慢、要稳。2、3、4 三个劈棍要打出劲力，注意步法的灵活，有进有退。第 5 白鹤亮翅（并步左格棍）动作要注重身法，体现身劲。动作先柔而后刚，柔时走身法，刚时要发劲。6、7、8、9 这四个动作要连续不断，勇猛快速，要有“追风赶月不放松”，勇往向前，无坚不摧，势不可当的气势。第 10 回身动作要稳，手法要严，落地姿势要低，动作不宜快。至收势时，气势要饱满，精神贯注。

二、五行连环棍动作顺序名称

（一）起势（预备势）
（二）上挂劈棍
（三）下挂盖劈棍
（四）下挂反劈棍
（五）并步格棍（白鹤亮翅）
（六）右步横棍
（七）左步横棍
（八）拗步钻棍
（九）上挂劈棍
（十）回身下挂蹬腿歇步盖劈（狸猫倒上树）
以下再重复一遍以上动作，至原起势位置收势。

三、五行连环棍练法

（一）起势（预备势）

1. 动作过程

①立正持棍

双腿成立正姿势，面向练习



图 5-55

方向 45°站立；棍直立于体右侧，棍把触地；右臂伸直，虎口向上握住棍中段；左臂伸直垂于体左侧；头微上顶，目视前方（图 5-55）。

②并步举棍

两足不动；右手握棍向上举起；同时，左手向右腋下抓握棍，棍把露出约 10 厘米；头向左转，目视左前方（图 5-56）。

③左进步劈棍

左足向左前方上一步，身微左转，两腿成三体势步



图 5-56

型；同时，两手握棍向前、向下劈落，左手拉至左腰、胯间，紧贴身。右肩前顺，臂微屈、肘内掩；右手高与胸齐，棍梢高与肩齐；头向上顶，目视棍前方（图 5–57）。

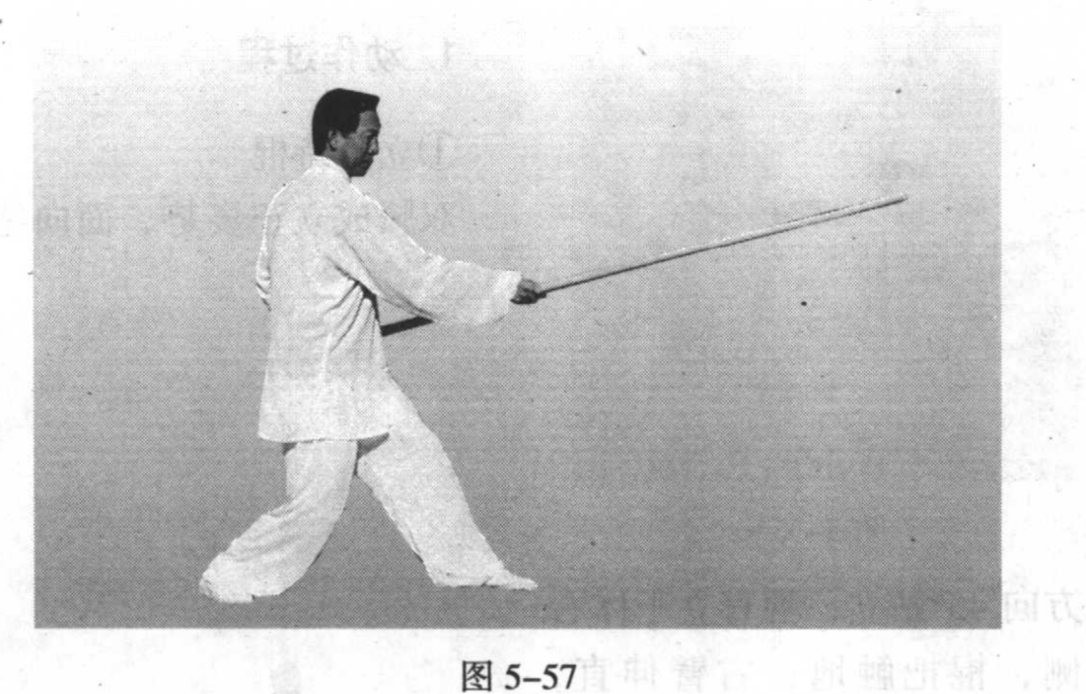


图 5–57

2. 动作要点

①向上举棍，头要向左甩。

②左足落地与棍劈下要整齐一致。

（二）上挂劈棍

1. 动作过程

①右上步上挂

右足向前上一大步，落地站稳腿微屈，左足跟进至右足内侧不落地；同时，右手使棍梢先向下落与腰平后，再

屈臂向上、向后挂起，至右肩前上方；左手握棍把向前推，高与腰平；收腹含胸，右肩微后移，目视前方（图5-58）。



图 5-58

②左上步劈棍

左足向前上一大步，右足跟进半步，成前四后六三体势步型；同时，右手握棍，向正前方用力劈下，棍梢高与胸齐；左手拉回至腰、胯间紧贴身；右肩前顺，臂微屈，肘内掩，右手虎口向下；头向上顶，目视棍梢前方（图 5-59）。

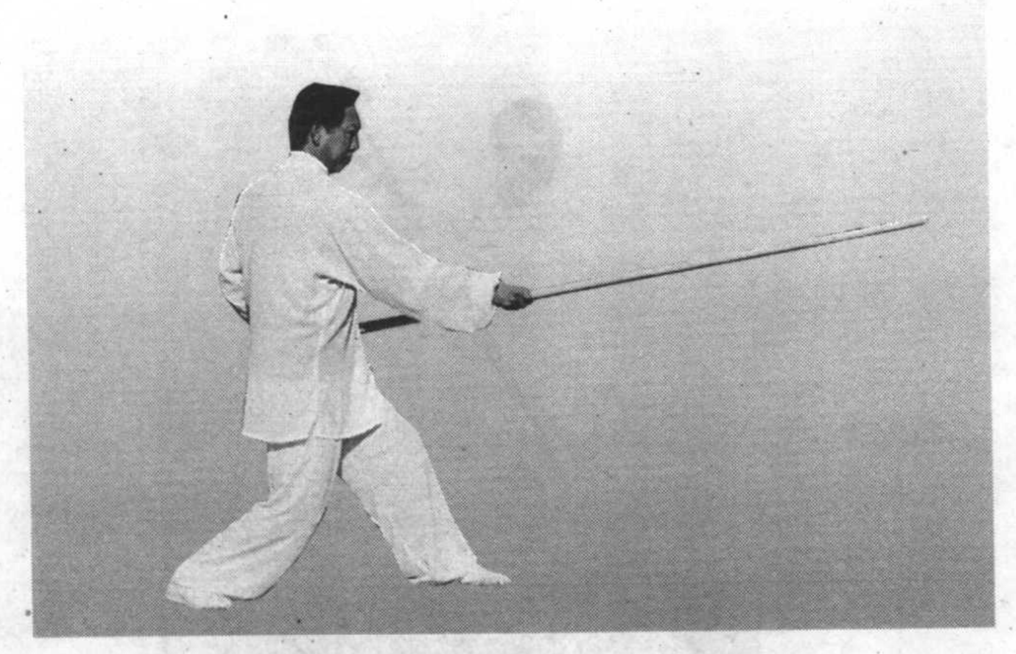


图 5-59

2. 动作要点

①上挂劈棍是由上挂和劈两个技法组成。练习时，动作要连贯，中间不停，一气呵成。上步要大、要远，跟步要快。

②右足上步与棍向上挂起动作要一致。左足上步与棍向前下劈落动作要整齐一致。步到棍到，上下相齐。

（三）下挂盖劈棍

1. 动作过程

①左进步右下挂

左足向前进半步，右足跟进至左足内侧不落地；左手握棍把，向上提起至左肩前，向前推；右手使棍端由前向下、向后挂，经体右侧向后，再向上抡起；身微右转，目随棍梢（图 5-60）。



图 5-60

②右上步盖劈

右足向前上一大步，左足跟进半步；同时，左手棍把向右腋下拉，左手心向上握棍，使棍把紧贴右肋；右手运棍由头上向前、向下盖劈，右臂在棍上，手心向下，棍成水平，棍梢略低于肩；头向上顶，目视前方（图 5-61）。

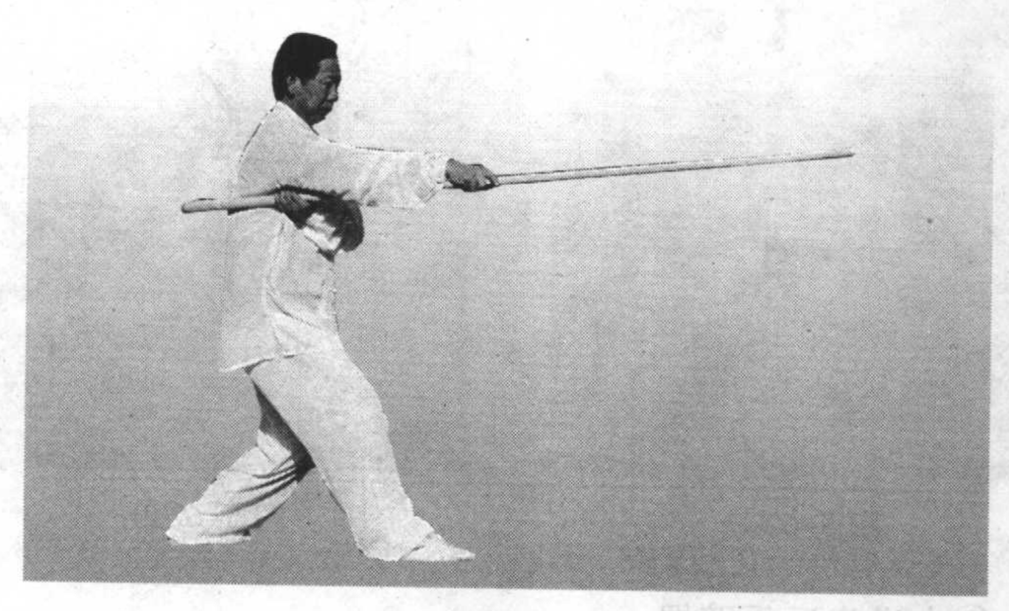


图 5-61

2. 动作要点

①左足进半步与棍梢向下挂，上下动作要相合，注意两手的推拉。

②右足上步与棍梢盖劈动作要整齐一致。

（四）下挂反劈棍

1. 动作过程

①左退步左下挂棍

左足向后退半步，右足后撤至左足前；同时，右手使棍梢由前向下、向后，经体左侧向上摆起，身微左转；左手在右腋

下握棍配合；目随棍梢，至棍梢运至左后时，转头目视左下方（图 5-62①②）。

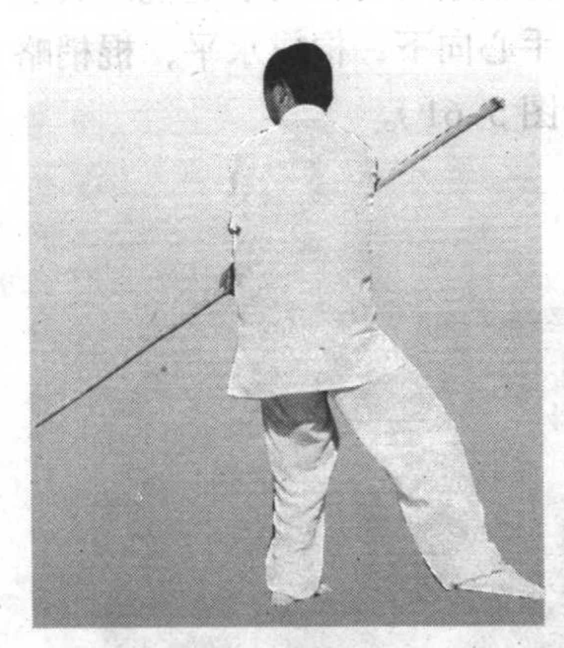


图 5-62①

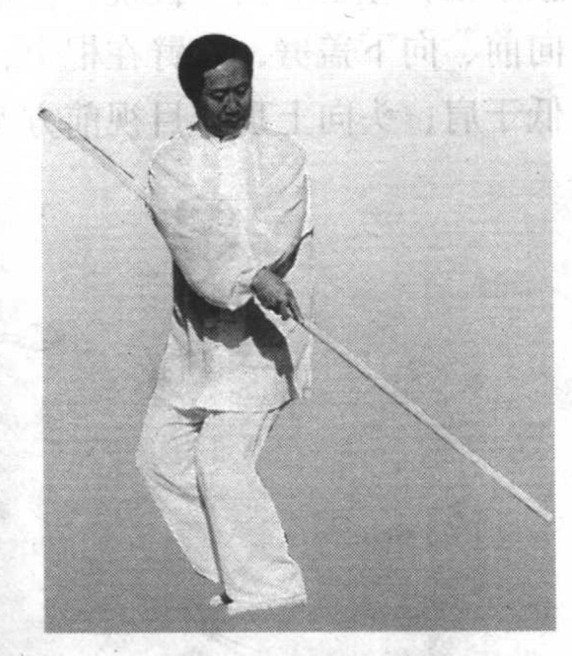


图 5-62②

②右进步反手劈棍

右足向前进一大步，左足跟进半步，大部分重量在左足；同时，右手使棍梢自左后方向上划弧摆起，再向前、向下反手劈落，棍梢高与肩平，右手心向上握棍，右臂在棍下；左手抓握把端，拉回至左腰侧紧贴身。力达棍前段，头向上顶。目视棍梢前方（图 5-63）。



图 5-63

2. 动作要点

①退步、撤步与棍左下挂动作要协调一致。

②右足进步与棍的反劈动作要整齐一致。

③动作要连贯不停，一气呵成。下挂动作以棍领身，前劈时要以身带棍。

（五）并步格棍（白鹤亮翅）

1. 动作过程

①左退步绞棍

重心微向前移至右足，左足向后退半步；同时，右手握棍划弧，使棍梢向上、向左、向下绕圆划弧，圆弧直径约 40 厘米，棍梢至前上方；左手棍把在腹前随之搅动；目视右手棍梢前方（图 5-64）。



图 5-64

②并步左格棍

重心后移至左足，右足后撤拉回至左足内侧落地，震地有声，两腿屈蹲；同时，右手棍自前向左、向身前摆动左格，右手内旋，摆至左胸前约20厘米；左手棍把随之拉回紧贴左腰侧；目视右前方，身左转，使右肩对准前方（图5-65①②）。

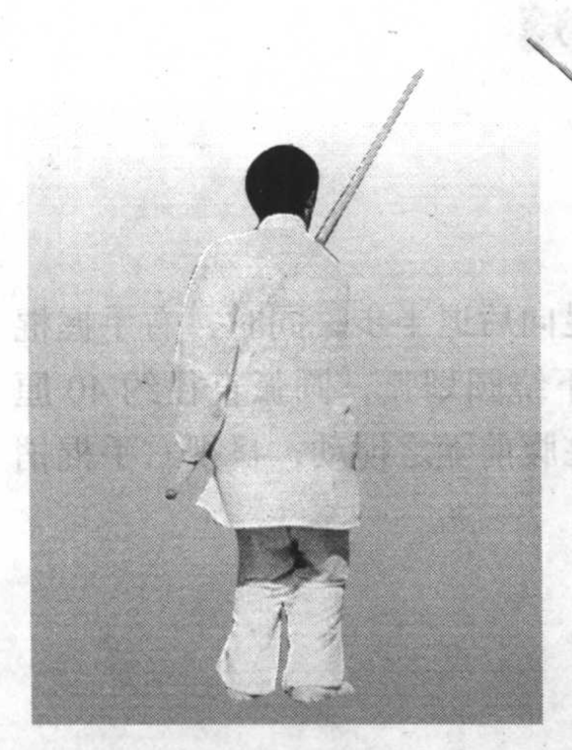


图 5-65①

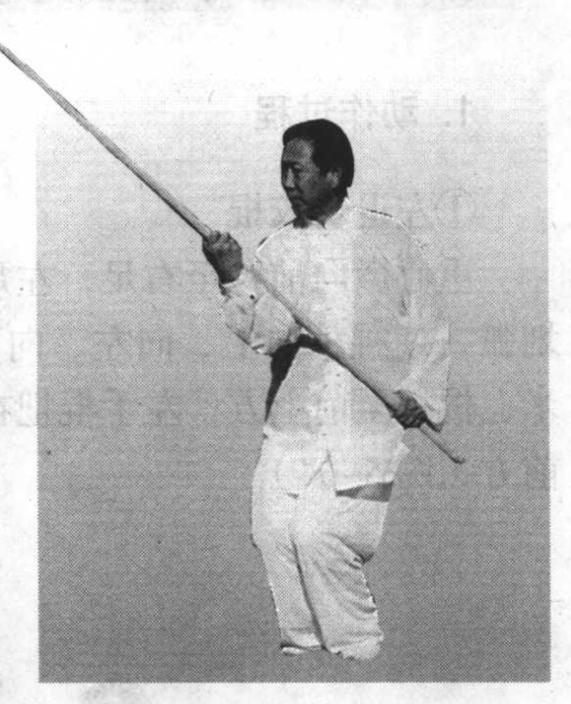


图 5-65②

2. 动作要点

①左足后退与双手运棍绕圆绞棍，上下动作要协调一致。要体现身法和腰力，动作要柔和。

②右足撤步拉回要跺地震脚发声，但不是跺地。与双手运棍左格，要手脚整齐一致。发力要猛，棍格击要有定点。

（六）右步横棍

1. 动作过程

①右拨云棍

两足原地不动，重心移向左足；右手向右摆，使棍梢向前、向右拨，身微右转，棍至右前方不停，向后在头上云绕一圈，至左前方时，右手内旋在左肩前；左手握棍把，在身前反向绕一小圆，左手棍把推至右腋下，左手心向上握棍；身微左转，目视右前方（图 5–66）。

②右上步横棍

右足向右斜前进一大步，左足跟进半步，大部分重量在左足；同时，右手握棍，向右用力挥摆，使棍梢自身左前方向前、向右平抡横击，停于右前 45°，右手内旋，手心向右；左手棍把在右腋下，紧贴右肋。棍梢高与肩平；下颏内收，头向上顶，目视棍梢前方（图 5–67）。



图 5–66

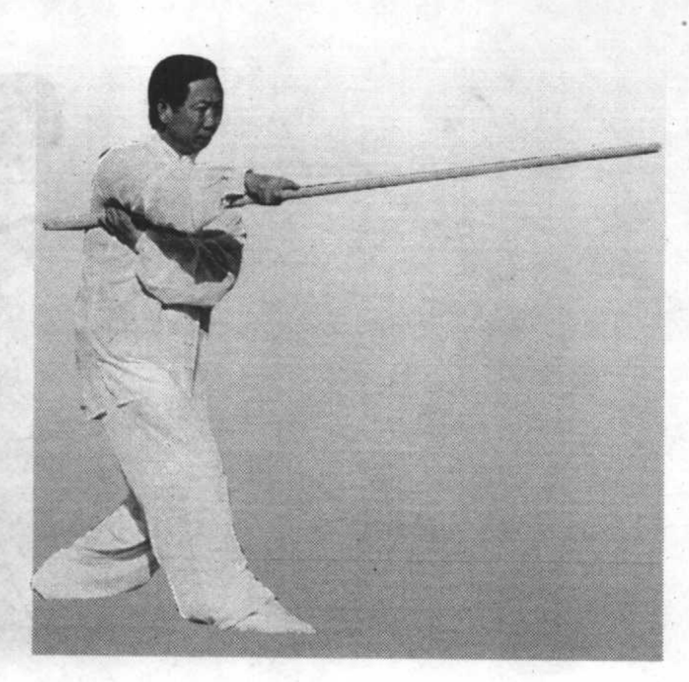


图 5–67

2. 动作要点

①右手向右拨棍时，划弧做一圆锥运动，再做云棍的平圆横抡。注意腰身的蓄劲，要“欲左先右，欲右先左”。

②右足进步与横棍的抡击，上下动作要整齐一致。以呼气助力，身械合一，力达棍梢。

（七）左步横棍

1. 动作过程

①右进步左拨云棍

右足向前进半步，左足跟进不落地；同时，右手向左拨棍，使棍梢自身前向左拨、向后绕，经头前上方划弧绕圆，至右肩前方，右手外旋，右臂向右前伸，手心向上握棍；左手握棍把，在身前反向绕一小圆，左手内旋，手心向下，左手摆至右肩前；头微上顶，目视前方（图 5-68）。

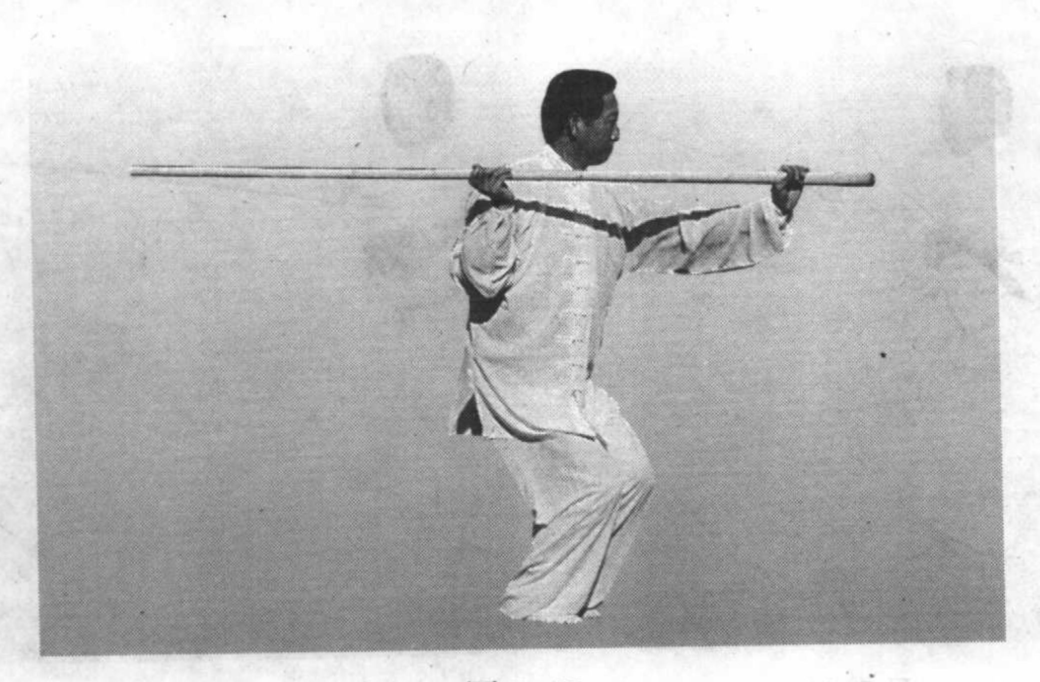


图 5-68

②左上步横棍

左足向左斜前方上一大步，右足跟进半步，大部分重量在右足；同时，双手运棍，使棍梢自右前方向前、向左抡棍横击，右臂微屈，停于左斜前方，棍梢略高于肩；左手握棍把，屈臂拉至左肩前，左肘下垂向后，两手心均向左；腰微左拧，右肩前顺。下颏内收，头向上顶，目视棍梢前方（图 5-69）。

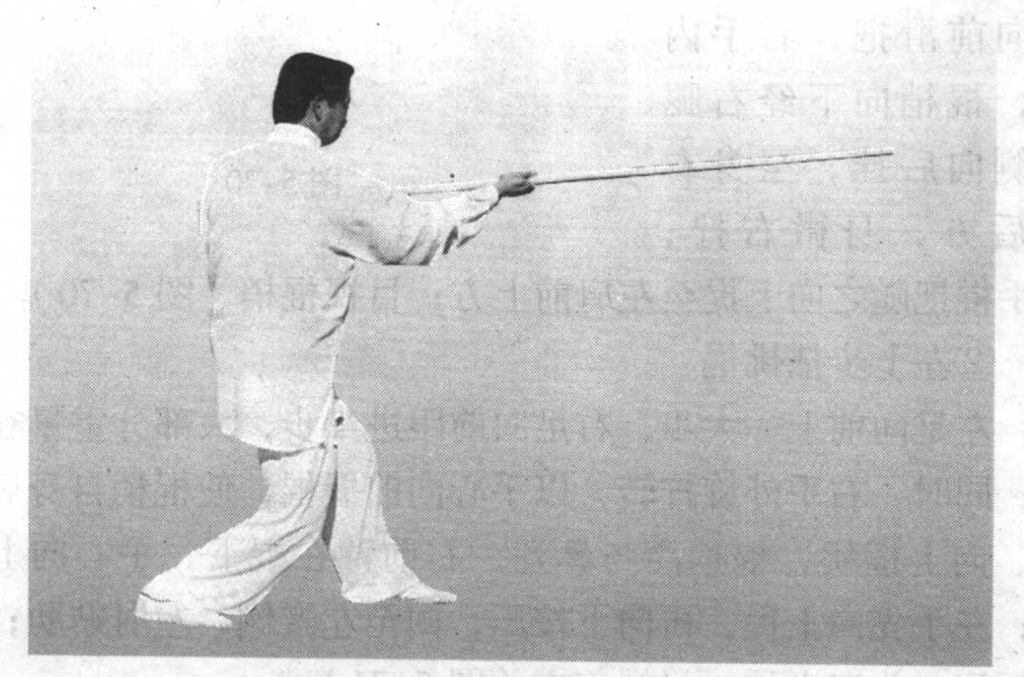


图 5-69

2. 动作要点

①右足进步与向左拨棍上下动作要一致。

②左足上步与抡棍向左横击，动作要整齐一致。双手用力，拧腰顺肩，要使身械合一，打出整劲。

（八）拗步钻棍

1. 动作过程

①右上步下挂棍

重心前移至左足，左足不动，右足向前上一步；同时，右手微向前滑把，右手内旋，棍梢向下经右腿外侧向后挂，至身右侧后方，身微右拧；左手棍把随之向上提至左肩前上方；目视棍梢（图 5-70）。



图 5-70

②左上步擢挑棍

左足向前上一大步，右足向前跟进半步，大部分重量在右足；同时，右手外旋拧转，以手心向前握棍，使棍梢自身后向前、向上擢挑，棍梢高与鼻齐，右前臂在棍下，手心向上握棍；左手先向上提，再向下按压，回至左腰侧，左肘贴肋；挺腰沉肩，头向上顶，目视前方（图 5-71）。

2. 动作要点

①右足向前上步与棍向右下挂，一前一后，一上一下，动作要整齐如一。

②右足上步与棍向前上擢挑，动作要整体合一。注意右手的滑把和内旋外转，左手的上提和向下压回，左右两手要协调一致。

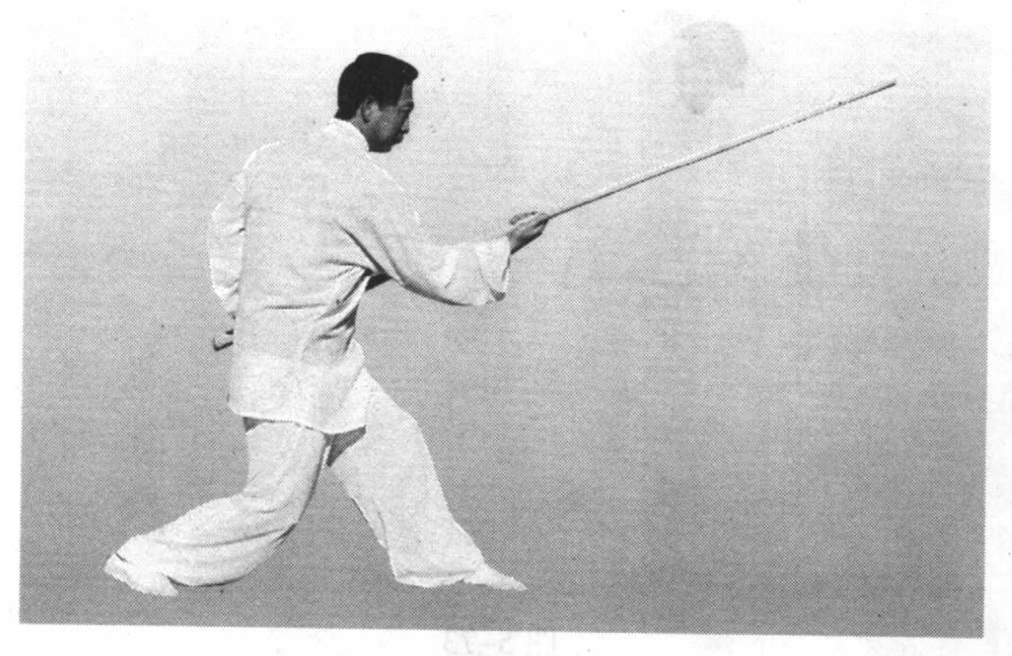


图 5–71

（九）上挂劈棍

1. 动作过程

①右上步上挂棍

左足不动，重心前移，右足向前上一步；同时，右手握棍，后拉屈臂到右肩前上方，使棍梢向上、向后挂；左手棍把向前推，高与腰齐；右肩后移，目视前方（图 5–72）。

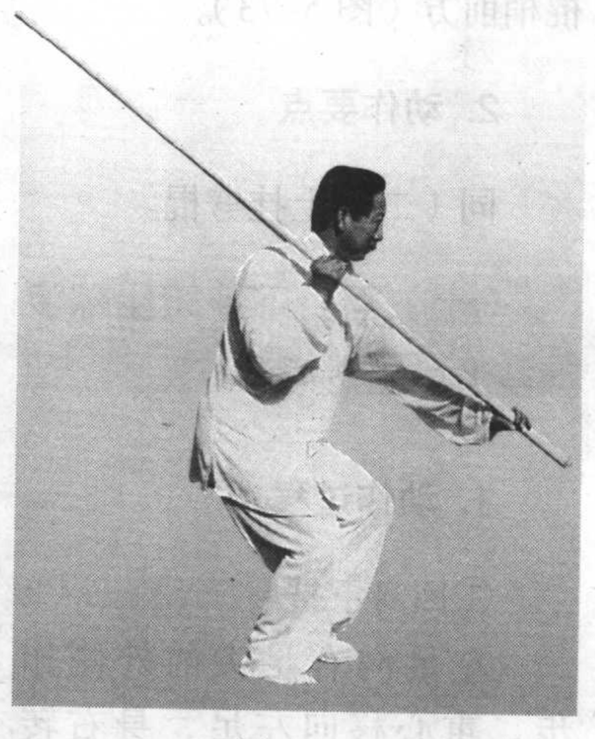


图 5–72

②左上步劈棍

左足向前上一大步，右足跟进半步；同时，右手握棍，向正前方伸臂用力劈下，棍梢高与胸齐；左手拉回至腰、胯间紧贴身；右肩前顺，右臂微

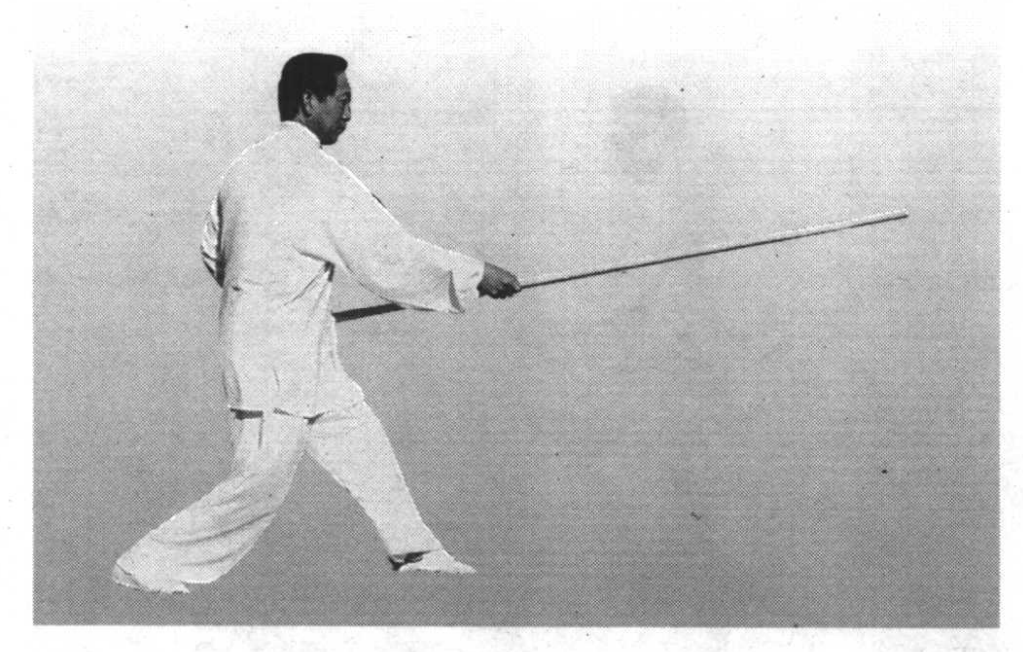


图 5-73

屈，肘内掩；头向上顶，目视棍梢前方（图 5-73）。

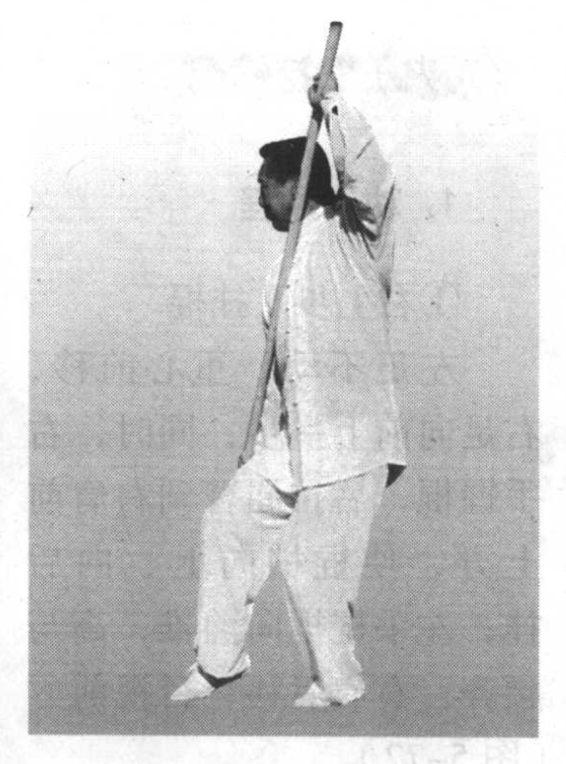


图 5-74

2. 动作要点

同（二）上挂劈棍。

（十）回身下挂蹬腿歇步盖劈（狸猫倒上树）

1. 动作过程

①回身下挂

左足向右足尖前外侧扣步，重心移向左足，身右转180°，面对来时方向，右足随之扭转；同时，右手棍梢向上挑起，随转身后向前、向下挂至体右侧后方；左手握棍把，向上提起至左肩前上方；腰身向右拧转，目视棍梢（图 5-74）。

②右脚横蹬

左腿微屈独立站稳，右腿提膝横足向前、向上蹬出，高与胸平；目视右足前方（图 5–75）。

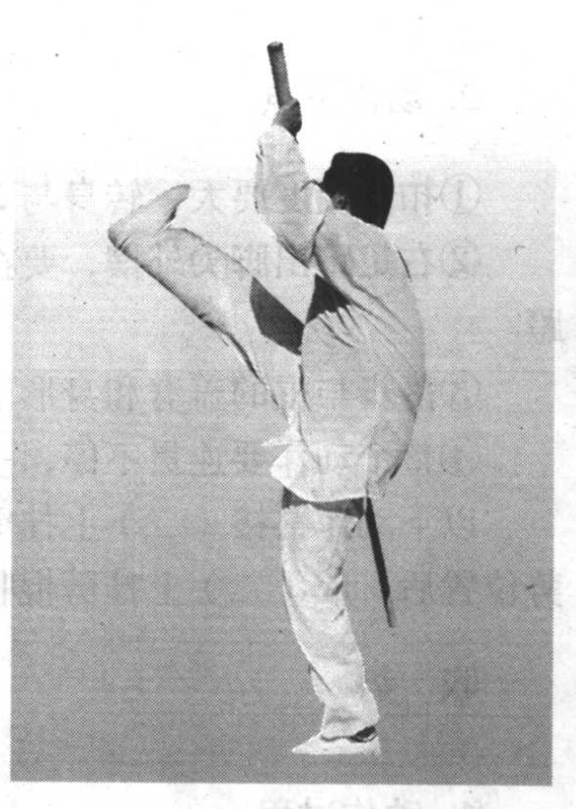


图 5–75

③歇步盖劈棍

右足横脚向前落地，左足随之跟进，两腿屈膝下蹲，左足跟抬起，两腿成歇步姿势，即形意龙形步。同时，右手运棍不停，自后向上、向前、向下盖劈；左手握棍把，拉至右腋下，紧贴右肋，手心向上握棍，棍身成水平，棍梢高与胸齐；头向上顶，目视前方（图 5–76）。

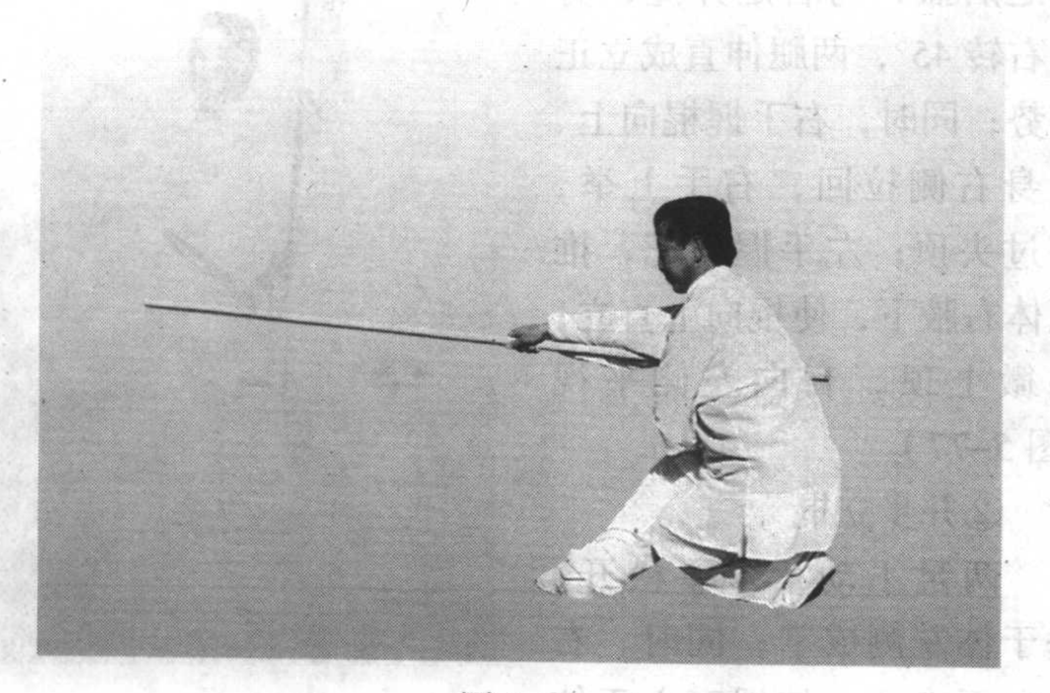


图 5–76

2. 动作要点

①扣步幅度要大，转身与下挂要同时。

②右足蹬出脚尖外摆，要在棍下挂至右腿外侧时，起腿横蹬。

③落步与棍的盖劈和身形下落要整齐一致。

④整个动作要连贯不停，一气呵成。

以下动作再接（二）上挂劈棍，重复一遍，转身练至原起势位置后，成（二）上挂劈棍收势。

收 势

1. 动作过程

①右退步双手举棍

右足向后退半步，左足随之后撤，与右足并拢，身向右转45°，两腿伸直成立正姿势；同时，右手握棍向上、向身右侧拉回，右手上举，高过头顶；左手握棍把，推至体右腋下，使棍向上直立；头微上顶，目向左侧平视（图5–77）。



图 5–77

②并步立棍

两足不动；左手松开，垂于体左侧成掌；同时，右手向下直落，使棍直立于体

右侧，棍把拄地；头向前平视（图 5-78）。

2. 动作要点

①并步举棍，身体要挺拔，要有气势，不能松懈无力。

②注意精神要贯注，气势要饱满。

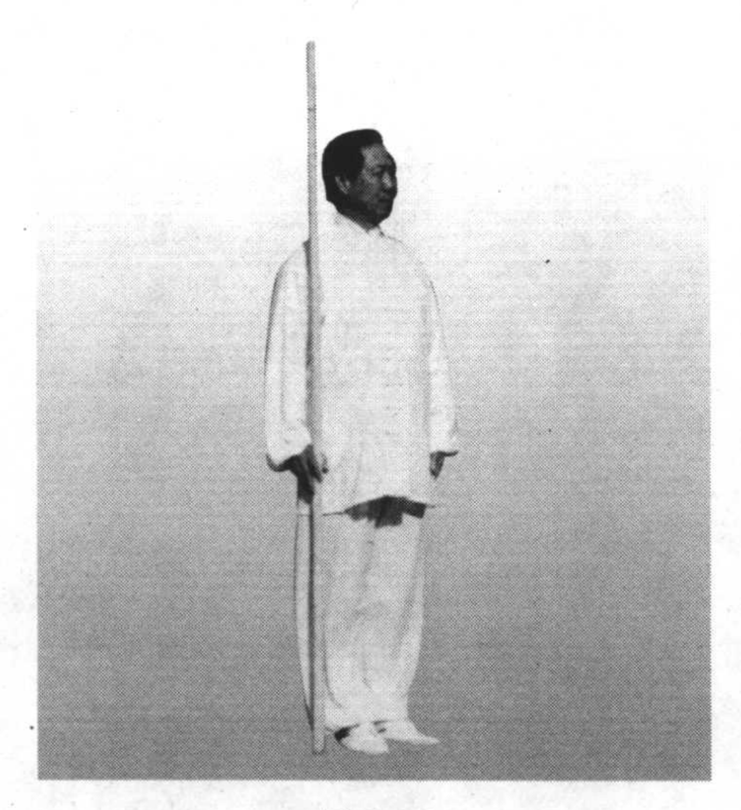


图 5-78

{
"filename": "5b2i5oSP5ouz5qKw57K+6Kej5LiL5YaMXzExMjE5NjczLnppcA==",
"filename_decoded": "\u5f62\u610f\u62f3\u68b0\u7cbe\u89e3\u4e0b\u518c_11219673.zip",
"filesize": 97120891,
"md5": "6b2618774de74095ad14d93fc1b26531",
"header_md5": "513767eb186cb1b590a60032dbf274d8",
"sha1": "b16770248d6172ddcdce9619a8406d3fb35d0464",
"sha256": "5a80c3a0a7459f24bd6d22437c929640dc3c729b8da76c8cf6c598acdf2fadb3",
"crc32": 4197075933,
"zip_password": "",
"uncompressed_size": 103386093,
"pdg_dir_name":
"\u2568\u256c\u2565\u0393\u255a\u00a1\u2568\u2561\u255b\u00bd\u255c\u0393\u2567\u252c\u2593\u00df_11219673",
"pdg_main_pages_found": 487,
"pdg_main_pages_max": 487,
"total_pages": 495,
"total_pixels": 1939233792,
"pdf_generation_missing_pages": false
}